Rustica
JARDIN
NATURE
BIEN-ÊTRE
CUISINE
MAISON
SAVOIR-FAIRE

Rustica

MANGER SAIN
Les effets protecteurs du chou rouge p.38



JARDINER AU NATUREL
Les grands principes de la permaculture p.24

MA SEMAINE AU JARDIN
du 21 au 27 octobre 2016

FAIT MAISON
Apprendre à faire sa bière p.40

JARDINAGE ÉCO-RESPONSABLE

Protéger les animaux utiles du jardin

- Abris à insectes
- Nichoirs et mangeoires pour les oiseaux
- Trucs et astuces pour préserver les hérissons, les écureuils...

FICHES p.15

La culture du kiwi et du kiwaï

CONSEILS DE PRO



planter des choux, épandre du fumier et faire une potée pour l'hiver... p.17 à 23

N° 2443 Prix Fr. : 2,40 € Belg. : 2,70 €
L 11850 - 2443 S - F: 2,40 €



C'est déjà Noël chez Rustica

Le Fabuleux Voyage des Orchidées



9782815308472 - 35 €

Hildegarde de Bingen :
Le livre des secrets de la naturopathe



9782815308700 - 35 €

1000 Oiseaux



9782815308854 - 35 €

Ma Boîte Chat

CONTIENT :
- 20 Marques-pages
- 1 Carnet de Notes
- 1 livre de 64 pages pour décrypter le langage du chat



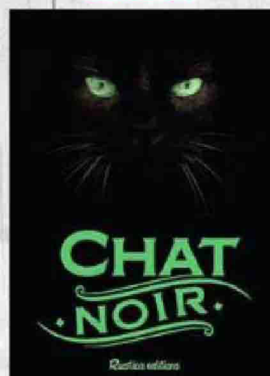
9782815308489 - 15,50€

Le Livre des Simples



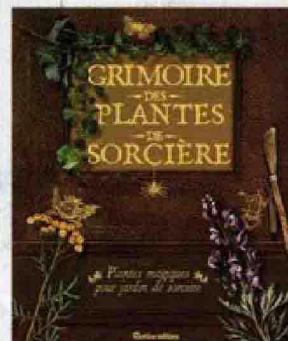
9782815308762 - 35 €

Chat Noir



9782815309219 - 29,95 €

Grimoire des Plantes de Sorcière



9782815309226 - 35 €





Rustica éditions

Retrouvez tous nos livres sur la librairie en ligne de notre site
www.rustica.fr

SOMMAIRE


É. BRENCKLE/RUSTICA/ÉCOLE DU BREUIL (75)


FLORA PRESS/ÉDITION PHÉNIX/BIOSPHOTO


PRESSE CITRON-BARRET/SUCRÉ SALÉ

MON JARDIN PASSION

DOSSIER FAUNE

MIEUX VIVRE AU NATUREL



MA SEMAINE AU JARDIN p. 17

Je révise les règles de composition des bouquets floraux.


M. LOPPÉ/RUSTICA

Photos couv. Choux : Ilizia/Shutterstock. Hérisson : P. Krzeslak/Shutterstock. Dessin : M. Loppé/Rustica. Ce numéro comporte un encart abonnement dans les exemplaires destinés aux kiosques. Une carte anniversaire + 1 lot de 2 sachets de graines sur une diffusion partielle abonnés. Et un encart Almanach Rustica 2017 + 1 encart Bakker sur tous les abonnés France métropolitaine.


VIRGINIE QUÉANT / RUSTICA

Un été bien difficile

Les plantes ont souffert cette année. Les effets des pluies du printemps ont été multipliés par la sécheresse estivale.

Il aura fallu attendre mi-septembre pour avoir enfin quelques gouttes de pluie ! Et si 50 départements ont connu des restrictions d'eau cet été, les nappes phréatiques, elles, sont restées bien remplies, excepté dans le Sud-Est. Il est vrai que le printemps a été, à l'inverse, vraiment très arrosé. Et c'est justement cette situation qui a causé le plus de soucis aux jardiniers. En raison des pluies persistantes de mai et juin, les végétaux n'ont pas eu besoin de développer leur système racinaire. Quand la sécheresse est arrivée en juillet, il était trop tard : certaines plantes ont rapidement grillé... Un hiver rigoureux serait maintenant le bienvenu !



Noble rose

Arnaud Delbard a baptisé, fin septembre, 'Château de Cheverny' un rosier arbustif qui se couvre de fleurs d'un jaune lumineux. Elles dégagent un parfum de fruits d'été sur fond d'épices vanillées. À tester !
www.georgesdelbard.com


ROSE DELBARD/SP - CHENILLE : É. BRENCKLE/RUSTICA

HORS DE CONTRÔLE

Une tempête de neige en fin d'été ? Nombre de lecteurs ont été surpris par les nuées de papillons blancs. Il s'agissait de pyrales du buis en vol nuptial. En 8 ans, l'insecte s'est partout répandu, notamment dans les forêts d'altitude. Mésanges et geais ont compris qu'ils avaient là un bon repas à faire !

ET AUSSI...

Gradignan (33)
C'est une première, mais il ne faut pas être devin pour prévoir que la fête des plantes de Tauzia deviendra un des grands rendez-vous des amateurs de jardin. Elle se tient du **21 au 23 octobre** sur le thème : *"À la Sainte-Catherine, tout bois prend racine"*. De 10 h à 18 h (vendredi, dès 14 h), 7 €. Site : www.tauzia.fr
Avantage lecteur : pour une place achetée, une place est offerte sur présentation du magazine.

Poulaines (36)
Le domaine organise sa 1re fête des plantes les **22 et 23 octobre.** L'occasion de voir l'arboretum avec ses couleurs d'automne. De 10 h à 18 h. Prix : 7 €. Rens. au tél. : 06 73 01 15 23.

Lémeré (37)
Le château du Rivau met à l'honneur les chrysanthèmes **les 22 et 23 octobre :** ateliers, dégustations, conférences... De 10 h à 18 h. Prix 10,50 €. Rens. au tél. : 02 47 95 77 47.

Chaumont/Loire (41)
Fleurs, Cucurbitacées, fruits de saison... Le domaine se pare de mille feux : c'est "Splendeur d'automne", du **20 octobre au 2 novembre.** À voir ou à revoir ! De 10 h à 17 h. Prix : 14 €. Rens. au tél. : 02 54 20 99 22.

Craponne/Arzon (43)
L'association Trifòla fête la pomme de terre, surtout celle du plateau de Craponne, les **22 et 23 octobre.** Produits du terroir, expos, dégustations... Tél. : 04 71 03 23 14.

Héricourt-en-Caux (76)
Les 10es Journées d'automne mettent en avant les circuits courts. Aux pépinières Lecuyer. Les **22 et 23 octobre,** de 10 h à 19 h. Ateliers, marché, visites... Gratuit. Tél. : 02 35 96 52 21.


La végétalisation progresse de 25 ha/an.

K. WABRO/SHUTTERSTOCK

La baie s'ensable

C'est l'une des plus belles baies du monde mais elle disparaît peu à peu. Les prés salés gagnent du terrain. L'ensablement de la baie de Somme s'accélère. Les pouvoirs publics pensent former des bassins de rétention d'eau pour créer un courant qui emporterait le sable. Autre piste explorée : extraire le sable et noyer 30 ha de prés.



Année amère

2014 avait été une bien mauvaise année : les apiculteurs n'avaient récolté que 10 000 tonnes de miel. Avec 9 000 tonnes, 2016 s'annonce catastrophique. Colza, thym et acacia n'ont rien donné. Les miels de châtaignier et de sapin n'ont guère été plus abondants. Seule la récolte de miel de bruyère a été bonne.



CI-CONTRE : M.ROUGEMONT/SP - MIEL : KMNPHOTO/SHUTTERSTOCK

Le sel du Béarn

Salies-de-Béarn (64) exploite un produit unique : du sel issu d'une source très chargée en chlorure de sodium. Celui-là bénéficie depuis peu d'une Indication géographique protégée après 5 ans de procédure.

ET AUSSI...

En Ardèche (07)
Saint-Laurent-les-Bains, Privas, Antraigues... **Jusqu'à la mi-novembre,** 12 villages des monts d'Ardèche fêtent la châtaigne. Au programme : spectacles, randonnées et concours culinaires. Site : www.castagnades.fr

Nogent/Vernisson (45)
"Entre saveurs, couleurs et... champignons" vous entraîne, **les 29 et 30 octobre,** à la découverte du monde mycologique : conférences, dégustations, visites. Prix : 3 €. Samedi dès 15 h, dimanche, dès 14 h. Tél. : 02 38 97 62 21.

Clermont-Ferrand (63)
Près de 5 000 apiculteurs se retrouvent au Polydôme, **du 27 au 30 octobre,** pour le Congrès national de l'apiculture. Le public est invité à découvrir le monde des abeilles, marché des miels et des produits de la ruche, expos, etc. De 10 h à 17 h. Gratuit. Site : www.congres-national-apiculture.com

Lyon (69)
Équita réunit le monde du cheval **du 26 au 30 octobre.** de 9 h à 20 h 30. Concours de saut, initiation, spectacle... Prix : 20 €. Site : www.equitalyon.com

Ménigoute (79)
Le Festival international du film ornithologique, **du 27 octobre au 1er novembre,** compte 40 projections, des ateliers, des conférences... Prix : 9 €/séance. Tél. : 05 49 69 90 09.

Villejuif (94)
Le salon #Bon est le premier salon de gastronomie à s'adresser aux enfants **les 22 et 23 octobre**. Les adultes sont admis, l'affiche le proclame : *"Ramène tes parents !"* Espace congrès des Esselières. De 10 h à 18 h. Prix : 3 € (gratuit pour les enfants). www.bon-salon.fr

UN NOM POUR **LES OURSONS**

Airelle ou Bouba ? Les résultats ne sont pas encore publiés. L'association Pays de l'ours-Adet a lancé un concours sur internet pour donner un nom aux quatre des treize oursons nés en 2014 et 2015 dans les Pyrénées.
http://paysdelours.com



E. MANDRE/SHUTTERSTOCK

Rustica VOUS RÉPOND

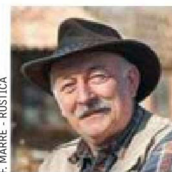
Vous vous heurtez à un problème jardinier, il vous manque une information ? Vous voulez faire connaître une de vos réussites, de vos trouvailles ? N'attendez plus pour échanger avec nous : écrivez-nous !


F. MARRE - RUSTICA

Alain Delavie


F. MARRE - RUSTICA

Karin Maucotel


F. MARRE - RUSTICA

Hubert Fontaine


C. HOCHET - RUSTICA

Martine Gérardin

"Quelles plantes grimpantes fleuries (caduques ou non) associer au lierre pour faire une haie mince dans une zone ensoleillée?" ***Maximilien D. (courriel)***

Le lierre certes habille bien une mince clôture, un grillage par exemple, mais il a tendance à étouffer les autres plantes. Les pois de senteur vivace peuvent grimper sur lui. Plantez dès maintenant le lierre ; optez pour des variétés aux feuillages unis et panachés aux formes variés. Attendez mars ou avril pour installer vos plants de pois de senteur tous les 40 cm. Ameublissez le sol sur 20 cm. Lors de la floraison, coupez régulièrement les fleurs pour faire des bouquets, ils donneront plus. Maintenez humide le sol. Paillez la première année. **KM**

La photo des lecteurs


PHOTO DE LECTEUR

"*– Comme tu es petit !*, semble me dire ce tournesol de 5,80 m", *nous écrit Bernard B., fidèle abonné de Moulins (08).*

"Il y a 4 ans, j'ai planté des lyciets (goji) en pleine terre et je n'ai toujours pas obtenu de baies. Quand puis-je espérer les voir ?" ***Michel C. (courriel)***

Si vos plants étaient petits, il est normal que vous n'ayez pas encore récolté de fruits. En effet, il faut au moins 3 ans à un plant déjà développé pour commencer à produire. Cet arbuste a besoin de temps pour s'installer. Néanmoins, assurez-vous qu'il bénéficie de soleil. Par ailleurs, il redoute les terres à tendance acide. Mais le calcaire ne lui fait pas peur pourvu que le sol soit enrichi de terreau et de compost et qu'il ait de la place. Si ces conditions ne sont pas réunies, ne tardez pas à le transplanter ailleurs. Ameublissez la terre et enrichissez-la d'engrais de fond et de terreau avant de l'installer, collet à ras du sol. Arrosez copieusement. **MG**

> *« Même s'il est rustique et peu exigeant quant à la qualité du sol, le lyciet a besoin d'un emplacement très ensoleillé »*

"Puis-je verser les tailles de lauriers-fleurs dans le compost, ou y a-t-il un risque d'altérer le processus de décomposition ?" ***Bernadette B., Seyne-sur-Mer (83)***

Tout est une affaire de proportion dans la composition de votre tas de compost. Ne mettez pas uniquement les tailles de lauriers-roses car, comme tous les arbustes à feuillage persistant, les feuilles coriaces se décomposent très lentement. Pour accélérer la fermentation et réaliser un bon substrat fertilisant, mélangez à proportion égale les éléments mous ou verts (riches en azote) avec les déchets durs ou bruns (à forte teneur en carbone). Les matières vertes sont composées principalement de tontes de gazon, reliefs de cuisine, jeunes orties broyées, consoude. Les matières brunes sont, en effet, issues de tailles de lauriers, mais aussi de feuilles mortes, brindilles, branches broyées, sciure, paille… Quels que soient les déchets, faites-en des petits morceaux pour réduire le volume du compost, accélérer sa décomposition et faciliter son utilisation lorsque vous l'apporterez dans le sol **HF**


Courgette 'Verte des Maraîchers'.

CI-CONTRE : E. BRENCKLE/RUSTICA/ PARC DE WESSERLING (68) – LOUPE : PHOTO LECTEUR

"Du jamais-vu depuis plus de 50 ans que je jardine : mes pieds de courgettes se creusent au niveau de la tige et éclatent ! Quel traitement dois-je appliquer ?" *Jean-Pierre G. (courriel)*

Courges et courgettes sont en effet extrêmement sensibles aux aléas climatiques (périodes très pluvieuses, températures basses pendant la nuit...). Le début de l'été 2016 a perturbé de nombreuses plantes au jardin. Car les orages accompagnés de grêle et de fortes pluies provoquent des lésions sur l'ensemble de la plante. Les jeunes fruits coulent, pourrissent à leurs extrémités et ne peuvent grossir à cause d'une moisissure (causée par un champignon). Les tiges sont blessées par les impacts de grêles et, exposées aux intempéries, se fissurent sur toute leur longueur. Seul un temps plus clément estompe les lésions et de nouvelles tiges repartent sans qu'il soit besoin de leur apporter le moindre traitement. **HF**



"Quelle est donc cette plante que j'ai découverte avec étonnement dans mon massif et dont je vous envoie une photo ?" *Jacques D., Sainte-Croix-de-Mareuil (24)*

Votre belle inconnue est une sauge sclarée *(Salvia sclarea)* aussi dénommée "toute-bonne". L'espèce type possède des bractées rose-mauve, ou blanches, comme celle de la variété de votre jardin. Il s'agit d'une bisannuelle très rustique qui se ressème vite quand les conditions de culture lui conviennent, c'est-à-dire : beaucoup de soleil et un sol bien drainé. Les feuilles fraîches ou séchées sont comestibles. En outre, cette sauge possède de nombreuses propriétés médicinales. **AD**



"Je viens d'installer un oranger dans mon jardin. Comment dois-je l'entretenir et pourra-t-il donner des fruits ?" *Chantal Q., Saint-Étienne (42)*

Hormis dans les régions les plus clémentes de la France, en Corse et sur la Côte d'Azur, du côté de Menton (06), les orangers ne peuvent pas rester en pleine terre toute l'année sans une bonne protection contre le gel. Le climat du département de la Loire est souvent très rigoureux pendant l'hiver, beaucoup trop en tout cas pour cette espèce d'agrume assez frileuse. Car une température inférieure à – 2 °C provoque des dégâts sur les feuilles, fleurs et fruits. Une gelée plus forte (dès – 9 °C) entraîne la mort de l'arbre. Avant l'apparition des premières gelées blanches, protégez votre oranger, soit en disposant un tunnel en plastique au-dessus ou en montant une petite serre autour. Mais veillez au maintien d'une température positive pendant les périodes de gel en installant un chauffage d'appoint. Vous pouvez aussi le rempoter et l'hiverner dans une véranda. La culture en pot semble donc la plus appropriée à votre région. **AD**

ADRESSEZ-NOUS VOS QUESTIONS, VOS ASTUCES OU VOS PHOTOS :

1. **Envoyez un courriel en précisant vos nom, prénom et lieu de résidence à :** courrier@rustica-info.fr
2. **Ou adressez votre courrier à :** Rustica rédaction, 15-27, rue Moussorgski, 75895 Paris Cedex 18.

Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

Pour toute question concernant votre abonnement, tél. : 03 44 62 52 28.



Innombrables

En octobre, les asters jouent les vedettes. Ainsi, ***Aster ericoides*** **'Golden Spray'** disperse son impressionnante générosité avec ses hampes chargées d'étoiles blanches à cœur jaune. Ce buisson, de 70 cm de hauteur, éclaire les couleurs automnales alentour. Ne le laissez pas se ressemer : rabattez-le avant l'hiver.

Jardin d'ici



Pascale Alexandre.

Quinze cents plants C'EST MARIGNY

Quelle folie champêtre en automne que ce jardin de Marigny, dans l'Orne, où une profusion de fleurs compose d'harmonieux tableaux ! TEXTE : PHILIPPE FERRET — PHOTOS : BRIGITTE PERDEREAU

Lorsque Pascale Alexandre est venue s'installer à Moulins-sur-Orne, non loin d'Argentan, le corps de ferme typique n'était entouré que de friches et de pâturages. Depuis, l'environnement a bien changé ! Une profusion de fleurs anime désormais les massifs. Au fil des ans, le jardin fut structuré autour des bâtiments en bordure de terrasses pavées puis d'espaces gravillonnés. Enfin, portée par son imagination créatrice, Pascale concrétisa ses rêves en faisant courir un ruisseau et chuter des cascades, en élevant des folies et gloriettes dans les emplacements stratégiques du domaine (les recoins et points de vue). Ses réalisations végétales s'étendent dorénavant sur 9 000 m².





Faites la visite du jardin de Marigny en compagnie de Pierre Nessmann sur : www.rustica.fr/video11928

L'automne est aussi la période idéale pour apprécier les quelque 250 variétés de rosiers qui ornent massifs, claustras et pergolas. Pascale partage cette passion des roses avec sa mère, qui est encore très active dans le jardin.

Barrages de fleurs

Lorsqu'on visite cet espace, ce qui surprend avant tout, c'est la densité des plantations qui, soutenues par des paillis organiques, en interdisent l'accès à toutes les mauvaises herbes. En dépit de ce couvert, l'installation d'un arrosage automatique s'est avérée indispensable après la sécheresse de l'an passé. La vie animale, surtout ailée, est omniprésente, attirée par l'eau qui irrigue le jardin en une succession de mares, de petites retenues d'eau et de cascades. Autour de ces coins de fraîcheur, la végétation est luxuriante et demande une surveillance poussée afin de limiter l'exubérance des plantes de berges.

Bleu électrique

Ce massif accueille une foule **d'asters** comme ***A. dumosus*** bleu intense, le grand **'Andenken an Alma Pötschke'**, rose, et l'ericoides **'Golden Spray'** au blanc hautain. **Népétas bleus** en bordure, **verveines de Buenos-Aires** pourpres et **orpins 'Herbtsfreude'** rose foncé apportent couleur et légèreté.





Accueil champêtre

Un massif opulent accueille les visiteurs en automne avec le bleu vif et satiné de **l'aster 'Arcturus' *(A. laevis)*, l'ail blanc de Chine *(Allium tuberosum)***, tardif et aussi décoratif que condimentaire, ainsi que la **verveine de Buenos Aires**. Le long de la clôture, l'infatigable **impatiens de Balfour *(I. balfourii)***, typique des jardins de ferme, se ressème en abondance et fleurit rose de juin jusqu'aux gelées.





Coin échevelé

Le pourpre de **l'arbre-à-perruques** et le rouge ambré des feuilles **du darméra** répondent aux asters, aux hampes fanées de la **filipendule** et aux inflorescences des **panics érigés.**

Têtes ébouriffées

Ces plantes tubéreuses contribuent à prolonger l'attrait du jardin jusqu'aux frimas. Ceux à grosses fleurs assurent un effet spectaculaire à l'image du **dahlia géant 'Emory Paul'**, haut de 1,50 m.

"Si la vie n'est qu'un passage, sur ce passage, au moins, semons des fleurs." *LES ESSAIS,* MONTAIGNE





Graminées filiformes

Les **panics** ***(Panicum varigatum)*** érigent leurs inflorescences gracieuses. Certaines variétés présentent un feuillage bleuté, d'autres se colorent de rouge brun ou pourpre en automne.



Soleils d'automne

Dominant les massifs, les fleurs étoilées de **l'hélianthe 'Lemon Queen'** se hissent à 2 m sans tuteurage. Leurs touffes ne sont pas envahissantes comme celles de certains soleils vivaces.

UNE ANNÉE DE CULTURE

PELOUSE

● **PRINTEMPS :** scarification des allées engazonnées surtout aux endroits très fréquentés. Terreautage et épandage d'engrais organique. Désherbage manuel à la gouge. ● **ÉTÉ :** tontes périodiques deux fois par semaine, arrosages.● **AUTOMNE :** tontes et ramassages des feuilles fanées. Apport d'engrais organique.● **HIVER :** repos.

Notre conseil : **en automne, ajoutez aux tontes vos feuilles mortes broyées pour obtenir rapidement un excellent compost maison.**

DAHLIAS

● **PRINTEMPS :** plantation profonde dans les massifs après apport de compost. ● **ÉTÉ :** tuteurage des plus hautes variétés. Suppression des fleurs fanées et arrosages. ● **AUTOMNE :** coupe des fleurs fanées; arrachage, après les premières gelées, puis étiquetage. Séchage avant l'hivernage dans un local hors gel. ● **HIVER :** surveillance de l'état des tubercules stockés et division.

Notre conseil : **en fin d'hiver, la division annuelle des vieilles souches déterrées permet de maintenir les touffes vigoureuses et florifères.**

GRAMINÉES

● **PRINTEMPS :** nettoyage des persistantes. Plantation. Division des touffes. ● **ÉTÉ :** désherbages. ● **AUTOMNE :** division des touffes ● **HIVER :** Rabattage des espèces caduques. Plantation. Éclaircissage des touffes de bambous en ôtant les cannes les plus âgées.

Notre conseil : **la plupart des espèces et variétés, après leur plantation printanière, profitent du climat humide hivernal de ce type de région. Les bambous sont également plantés au printemps, de préférence.**

AUTRES PLANTES VIVACES

● **PRINTEMPS :** plantation dense, de préférence d'espèces à floraison estivale et automnale. Division des souches. ● **ÉTÉ :** tuteurage, arrosage, suppression des fleurs fanées.● **AUTOMNE :** plantation, notamment des espèces à floraison printanière, des pavots d'Orient et des pivoines. Suppression des fleurs fanées. ● **HIVER :** rabattage des touffes caduques. Division.

Notre conseil : **un paillis organique étalé entre les touffes interdit la zone aux mauvaises herbes et maintient le sol frais en été.**

ROSIERS, ARBRES ET ARBUSTES

● **PRINTEMPS :** plantation des mottes et containers. Taille des arbustes à floraison estivale et automnale. ● **ÉTÉ :** taille des rosiers non remontants et des arbustes à floraison printanière. Désherbage. ● **AUTOMNE :** nettoyage des troncs décoratifs. Plantation. Apport de compost. ● **HIVER :** plantation des sujets à racines nues et mottes. Taille des rosiers remontants.

Notre conseil : **il faut compter dans un jardin comparable à celui de Marigny jusqu'à 10 jours pour tailler tous les arbustes en hiver.**

Voir notre carnet d'adresses



Créative et énergique

Pascale a le don de transmettre sa passion à son entourage. Ainsi, elle mobilise les bonnes volontés et réalise les projets les plus fous.

Dans ce jardin ouvert au public, personne ne ménage sa peine. Ainsi Alain, le mari, a creusé puis aménagé les plans d'eau, nivelé et apprêté le terrain ; l'ami Dédé est le bricoleur mis à contribution pour ériger les infrastructures et constructions, confectionner des tuteurs astucieux, réglables et personnalisés.

Quant à Colette, la grand-mère alerte, elle se prête volontiers au nettoyage des fleurs fanées et à la suppression des feuilles malades. Ainsi, le recours aux produits chimiques est rendu inutile.

L'attrait des plantations s'échelonne du premier printemps jusqu'aux gelées grâce à de multiples collections d'arbustes, de rosiers et d'arbres sertis de plantations de vivaces bien choisies qui se succèdent en harmonies délicates.

L'énergie ambiante et la passion communicative attirent le plus grand nombre avec l'organisation, à but non lucratif, de concerts au jardin.

Les bons gestes DIVISION D'UNE STIPE CHEVEUX-D'ANGE *(STIPA TENUIFOLIA)*



Déterrage
Arrachez la touffe et secouez la terre en fin d'hiver. Supprimez par peignage les feuilles sèches du pourtour. Réduisez de moitié le feuillage avec des ciseaux.



Fragmentation
En travaillant la souche entre les mains ou en vous munissant d'un canif bien aiguisé, divisez la touffe. Supprimez les parties mortes.

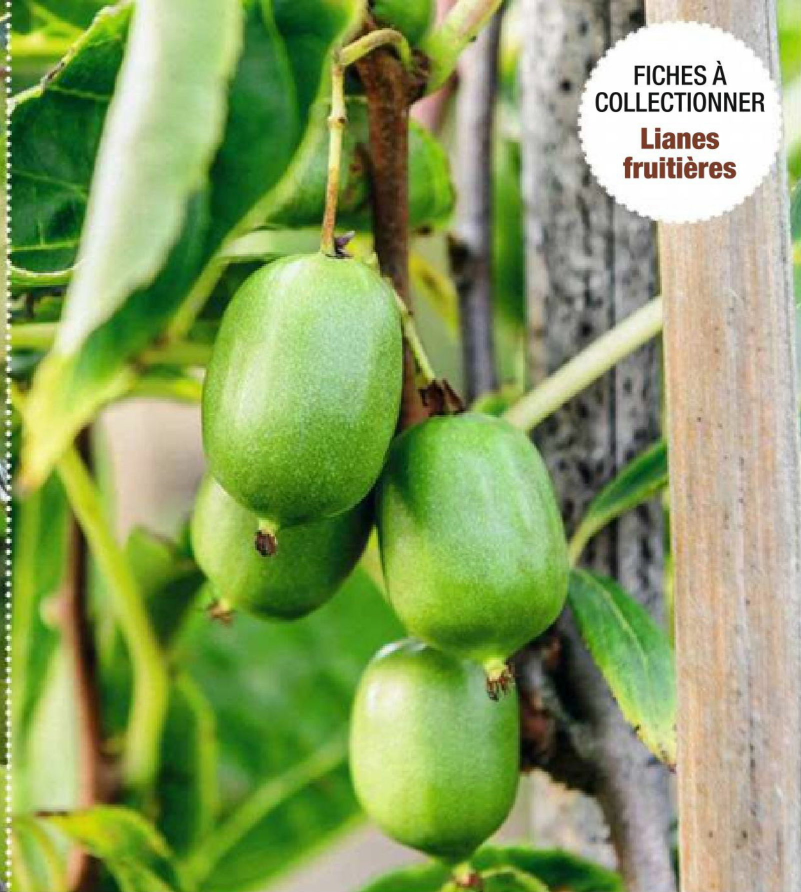


Répartition
Rempotez chaque fragment dans un pot à placer en pouponnière ou bien repiquez-les directement en pleine terre. Tassez modérément et arrosez.

PHOTOS PAS-À-PAS F. BOUCOURT/RUSTICA



Kiwi
'Monty'



Kiwaï
'Issai'

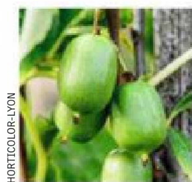


Kiwaï
'Maki Amdue'



Kiwi
'Sorelli'

Kiwaï
'Issai'


HORTICOLOR-LYON



LIANE FRUITIÈRE
Actinidiacées
Actinidia arguta
Hauteur : 2 m.
Étalement : 3 m.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, vert foncé luisant.
Floraison : blanche, parfumée en juin.
Plantation : de décembre à mars.
Récolte : septembre.
Sol : drainant
Rusticité : – 20 °C.
Arrosage : moyen.

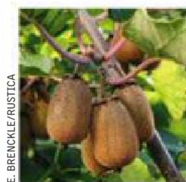
Rustique, autofertile et de vigueur moyenne, c'est le kiwaï des petits jardins.

DESCRIPTION Portant des fleurs mâles et femelles, cette variété autofertile est moins productive que les autres et de moindre développement. La récolte commence après 2 ou 3 ans en septembre. Les petits fruits lisses, de 7 à 11 g, ont une chair verte, assez sucrée. Il est inutile de les éplucher. **PLANTATION** Ouvrez un trou 3 fois plus vaste que la motte et enterrez-la au ras du sol. Tassez un peu, arrosez. **ENTRETIEN** Paillez le sol pour en interdire l'accès aux plantes adventices. Arrosez en été par temps sec. Les premières années, palissez les tiges. En hiver, raccourcissez-les à 40/60 cm. **MULTIPLICATION** Par bouturage ou marcottage.

Secret de jardinier

Raccourcissez les branches fructifères après chaque récolte ou taillez court tous les 2 ou 3 ans.

Kiwi
'Monty'


E. BRENCKLE/RUSTICA



LIANE FRUITIÈRE
Actinidiacées
Actinidia chinensis
Hauteur : 2 m.
Étalement : de 3 à 6 m.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, large et velu.
Floraison : blanche, parfumée en mai.
Plantation : de décembre à mars.
Récolte : octobre.
Sol : drainant, peu calcaire, fertile.
Rusticité : – 15 °C
Arrosage : moyen.

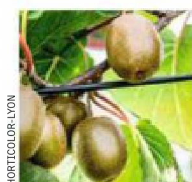
Très productive, cette variété donne un très grand nombre de fruits de taille moyenne.

DESCRIPTION. Cette liane s'enroulant seule, porte jusqu'à 60 kg et plus sur une plante adulte de fruits de 40 à 50 g. Récoltez-les avant les premières gelées et conservez-les à l'abri (10 °C). Dégustez-les bien mûrs, ils sont alors sucrés, sans acidité et s'épluchent comme des pêches. **PLANTATION** Dans un terrain ameubli en profondeur, au pied d'un robuste support, à l'abri des vents froids. **ENTRETIEN** Éliminez les plantes adventices. Binez le sol au printemps et paillez contre la sécheresse en été. Palissez les tiges qui s'allongent très vite. Taillez après la chute des feuilles. **MULTIPLICATION** En fin d'été, par bouturage ou marcottage de tige.

Secret de jardinier

Pour les faire fructifier, plantez de 1 à 5 pieds femelles pour 1 mâle, ils fleuriront en même temps.

Kiwi
'Sorelli'


HORTICOLOR-LYON



LIANE FRUITIÈRE
Actinidiacées
Actinidia chinensis
Hauteur : 2 m.
Étalement : de 3 à 6 m.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, large et velu.
Floraison : blanche, parfumée en mai.
Plantation : de décembre à mars.
Récolte : octobre.
Sol : drainant, fertile.
Rusticité : – 15/20 °C.
Arrosage : moyen.

Cette variété récente à chair jaune se distingue par une saveur bien plus sucrée.

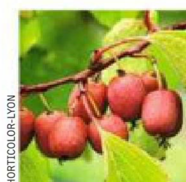
DESCRIPTION Plus rapprochés sur les branches, les fruits atteignent de 120 à 130 g et offrent une saveur beaucoup moins acidulée que celle des kiwis habituels. Peu duveteux, ils demandent un épluchage et se récoltent d'octobre aux gelées. **PLANTATION** Associez 1 pied mâle ('Belen') avec 1 à 5 femelles. Espacez-les de 3 m et palissez-les en situation abritée. Ameublissez le sol en profondeur avant de planter, paillez de feuilles mortes, rameaux broyés… **ENTRETIEN** Arrosez par temps sec. Taillez en vert en été et plus court après la chute des feuilles. **MULTIPLICATION** Le marcottage est plus facile que le bouturage.

Secret de jardinier

Le gel tardif est l'ennemi juré des fleurs : installez votre plantation à l'ouest d'un mur ou d'une haie.

TEXTE : ANNIE LAGUEYRIE

Kiwaï
'Maki Amdue'


HORTICOLOR-LYON



LIANE FRUITIÈRE
Actinidiacées
Actinidia arguta
Hauteur : 2 m.
Étalement : 3 ou 4 m.
Croissance : rapide.
Feuillage : caduc, vert foncé luisant.
Floraison : blanche, parfumée en juin.
Plantation : de décembre à mars.
Récolte : septembre.
Sol : drainant
Rusticité : – 20/25 °C.
Arrosage : moyen.

Très rustique, ce minikiwi de 2 ou 3 cm de longueur se déguste sans épluchage

DESCRIPTION Doux et sucrés, les petits fruits sont mûrs en septembre et octobre quand ils se détachent facilement. La chair rouge comparable à celle de 'Ken's Red' fait merveille dans les salades de fruits. Le kiwaï n'est pas destiné comme le kiwi à la conservation hivernale. **PLANTATION** Une tonnelle à ombrager est idéale pour accueillir au moins 2 plants, femelle et mâle. **ENTRETIEN** Éliminez les plantes adventices. Arrosez et paillez autour du pied. Laissez pousser et palissez jusqu'à couvrir le support. Taillez plus court après la première récolte. **MULTIPLICATION** Par marcottage ou bouturage en fin d'été.

Secret de jardinier

Plus tardives que celles des kiwis, les fleurs échappent mieux aux gelées et résistent mieux au vent.

19 Épandre du fumier sur les planches vides


F. MARRE/RUSTICA/LES BRÛLÉS (27)

20 Composer une potée pour l'automne


C. HOCHET/RUSTICA

21 Faire un bouquet de fleurs avant les gelées


C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN BOTANIQUE YVES ROCHER

MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER *Nettoyer la serre et les tunnels ; récolter les physalis avant les gelées ; planter des choux pour le printemps.* **BALCON & TERRASSE** *Rentrer les piments ; réaliser une potée vert et blanc.* **FLEURS** *Cueillir les dernières fleurs avant les gelées et faire un bouquet.*



JARDINER AVEC LA LUNE, retrouver le calendrier p. 23



22 Pépinière Piermant, à Olivet (45)

C'est le moment de récolter les derniers potimarrons et toutes les autres courges de garde qui ne doivent pas subir de gelée.



CI-CONTRE GONCHAROV_ARTEM/SHUTTERSTOCK - COURGES F. MARRE/RUSTICA/BOURDAISIÈRE

Les informations données dans cette Semaine au jardin concernent principalement la zone climatique semi-océanique.

Retrouvez sur France Info l'émission "Jardin" présentée par Claude Bureaux
Samedi et dimanche 5 h 05 - 7 h 27 - 11 h 57



Avis d'expert

L'ÉCOSSAGE, ÇA ROULE TOUT SEUL


C. HOCHET/RUSTICA/SAINT-JEAN-DE-BEAUREGARD (91)

Xavier Mathias vous conseille…

- Inutile de revenir sur les atouts des haricots secs. Leur seul défaut était l'écossage fastidieux… Avant qu'un collègue maraîcher me confie cette astuce.
- Arrachez les haricots, liez-les en botte et laissez-les sécher deux semaines avant de les emmailloter dans deux épaisseurs de draps posés sur la pelouse. Roulez dessus plusieurs fois avec le tracteur ! Les gousses éclatent sans abîmer les grains très durs. Après, il suffit juste de les nettoyer.

Conseil de pro

LES PHYSALIS À CŒUR OUVERT

Cueillez les physalis **quand leur enveloppe se dessèche** et s'ouvre légèrement, laissant voir une petite baie orangée. Ils se conserveront plusieurs semaines au frais et au sec.


V. QUÉANT-KLECKA/RUSTICA


Grand ménage sur les pieds de tomates malades.
C. HOCHET/RUSTICA

OUST ! DU BALAI SOUS LES HOUSSES

Sous serre et sous tunnel, évacuer rapidement les anciennes cultures s'impose. Plus encore que dans des conditions de plein champ.

Sans comparaison avec ces immenses structures chauffées et éclairées où les plantes croissent dans des substrats hydroponiques, une serre reste un milieu artificiel. Les ravageurs et les maladies courants, aux conséquences limitées en plein champ, peuvent prendre des allures de catastrophe. Ne laissez pas les foyers de nuisibles s'installer.

Toutes les cultures en fin de cycle doivent être bientôt évacuées vers le tas de compost. Sa montée en température, d'une part, et la transformation de la matière, d'autre part, ne permettront plus à ces pathogènes d'évoluer. Pour limiter les phénomènes de propagation, montrez-vous rigoureux sur les rotations. Mais rassurez-vous, bien qu'elles portent le même nom générique, de nombreuses maladies ont des causes souvent différentes. Ne craignez pas que le mildiou de l'épinard, *Peronospora farisonosa,* se transmette à votre culture de pommes de terre primeurs, le mildiou de ces dernières étant provoqué par *Peronospora infestans.*

Griffez ensuite le sol, sans le travailler réellement en profondeur, de façon à déranger les limaces, escargots, taupins et autres bébêtes, qui commencent à s'enfouir dans la terre. Cette opération permettra également de détruire d'éventuelles galeries de rongeurs.

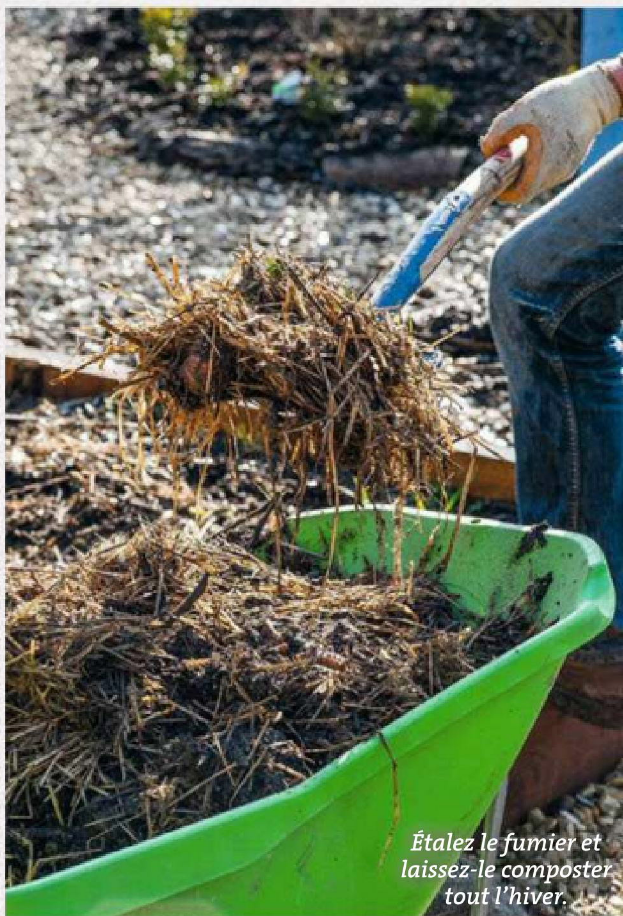
Enfin, une règle vaut aussi sous abri : si vous n'envisagez pas d'installer rapidement des cultures, semez un engrais vert d'hiver.

Chaud devant

N'attendez pas trop pour brancher le chauffage sous abri. Les dégâts du gel sont souvent irrémédiables et il est toujours plus compliqué et onéreux de remonter la température que de la maintenir.

PREMIERS FUMIERS

Une protection du sol est toujours bienvenue en hiver, surtout dans les régions froides. Profitez d'une journée ensoleillée **quand votre terrain est assez sec et que sa structure se tient bien** pour faire vos premiers apports de fumier. Attention de ne pas avoir la main trop lourde, vous risqueriez l'engorgement de matière organique, avec les conséquences désastreuses que cela entraînerait au printemps prochain. À cette saison, une demi-brouette suffit largement pour 10 m².



Étalez le fumier et laissez-le composter tout l'hiver.

F. MARRE/RUSTICA/JARDIN D'HUBERT FONTAINE (08)



F. BOUCOURT/RUSTICA/SAINT-JEAN-DE-FRENELLES (27)

PAS DE TEMPS MORT POUR LES CHOUX

Il est possible en octobre de planter les choux en prévision du printemps. Installez-les dans **un sol meuble, frais sans excès, et à dominante plus basique qu'acide.** Mettez en place ces légumes gourmands dans une terre bien amendée. Arrosez les plants par temps sec et paillez-les si les températures chutent. Optez pour les choux-fleurs 'Belot F1' ou 'Extra-hâtif d'Angers' et les choux-cabus 'Pointu de Châteaurenard'.

ET AUSSI...

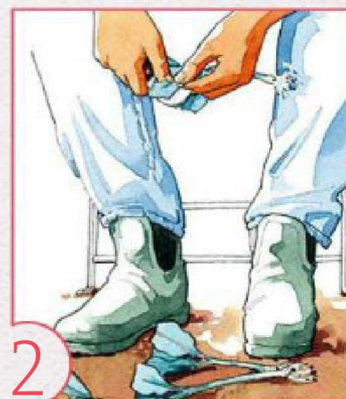
Couvrir le sol de carton, bâche, feuilles mortes... **Semer** un engrais vert non gélif. **Achever** les récoltes des courges avant le gel en région douce. **Pailler** les artichauts et cardons. **Stocker** les carottes, navets, betteraves... **Planter** l'ail blanc et les échalotes grises. **Arracher** et forcer les racines de 'Witloof'. **Nettoyer** l'aspergeraie. **Mettre en place** les protections hivernales. **Ouvrir** les tunnels par temps doux.

Pas-à-pas

SAVEZ-VOUS PLANTER LES CHOUX



Apportez un peu de compost bien mûr et un amendement calcaire avant de **décompacter en profondeur** le sol. Griffez-le.



Préparez les plants : **coupez les feuilles** et pralinez les racines. Installez-les à l'aide d'un transplantoir tous les 50 cm.



ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ/RUSTICA SAUF 3 : M. LOPPÉ

Ramenez la terre autour du plant et **tassez bien avec les doigts.** Vous maintiendrez ensuite le sol frais, mais sans excès.

Textes : Xavier Mathias et Karin Maucotel.

Nous aimons !

LA POURPRE ET L'OR

Les pompons rouge sombre au cœur d'or du **chrysanthème d'automne 'Brennpunkt'** s'épanouissent en octobre et novembre. D'une hauteur de 80 cm, il est bien vivace au jardin et composera de superbes bouquets. Offrez-lui un sol riche.



C. HOCHET/RUSTICA

Conseil de pro

LES FRUITS DU SOLEIL À L'OMBRE

Qu'ils soient décoratifs ou bien comestibles, **les piments et poivrons n'apprécient pas les nuits fraîches.** Rentrez-les dans une véranda, en évitant de les placer trop près des vitres, le soleil pourrait les brûler.



VISIONS PICTURES/ELBURG BOTANIC MEDIA/BIOSPHOTO



PHOTOS C. HOCHET/RUSTICA

VIVACITÉ DU VERT ET NAÏVETÉ DU BLANC

Quatre plantes différentes suffisent pour composer une potée qui restera pimpante durant tout l'hiver. La callune 'Sandy' aux petites clochettes blanches de septembre à novembre vous offrira ensuite son fin feuillage vert-jaune persistant. Un chou décoratif, ivoire et blanc, n'est visible que d'un côté. Les lianes d'un lierre panaché de crème retombent sur le devant du pot, intercalé entre deux plants de violas blanches.

Prévoyez un pot en plastique blanc crème d'environ 30 cm de diamètre, de 40 à 50 cm de hauteur, et sa soucoupe. Percez le fond s'il ne l'est pas, versez une couche de billes d'argile ou de graviers pour assurer un bon drainage. Préparez un mélange léger, composé à parts égales de terreau et de terre de bruyère, et ajoutez un peu de compost ou d'engrais organique de type Or brun. Remplissez le pot de sorte que les mottes des plantes arrivent à 2 cm du bord (photo 1).

Hydratez les mottes dans une bassine d'eau, laissez égoutter avant de dépoter. Démêlez les racines si elles forment un chignon (photo 2). Placez les cinq plants et comblez les vides avec le mélange (photo 3). Enfin, tassez avec les mains.

Après l'installation, **arrosez bien entre chaque plante.** Si vous habitez en climat froid, choisissez des contenants non gélifs.



1



2



3

ET AUSSI...

Arracher les plantes estivales gelées et défleuries. **Installer** des bisannuelles, des conifères nains.... **Vider** et désinfecter les jardinières avant de les stocker. **Retirer** les soucoupes sous les pots. **Rentrer** le mobilier de jardin. **Réaliser** des potées de bulbes de printemps comme les muscaris, narcisses, tulipes et crocus. **Tailler** les grimpantes caduques. **Vérifier** les attaches des balconnières.

Textes : Karin Maucotel et Thérèse Trédoulat.




Chaque jour, complétez le niveau de l'eau.

R. MABIC/GAP PHOTOS

UN P'TIT TOUR ET ELLES S'EN VONT

Les gelées ne vont pas tarder à brûler les fleurs tardives. Cueillez-les avant qu'elles meurent, elles feront d'éclatants bouquets

Avec votre panier sous le bras, faites le tour du jardin et du potager. Cueillez les derniers rudbeckias, échinacées, verveines de Buenos Aires, dahlias, chrysanthèmes, graminées, renouées, roses, cosmos ou fenouils. N'oubliez pas les baies. Prélevez des rameaux bien développés d'aubépines, callicarpas, rosiers, cotonéasters, vignes vierges, sorbiers ou viornes.
Fleurs et fruits peuvent se mêler dans des compositions champêtres. Vous pouvez aussi les déposer simplement devant un vase. Cueillez les fleurs le matin ou le soir, jamais en plein soleil. Baignez-les quelques heures dans un grand seau d'eau placé dans une pièce fraîche, après avoir ôté les feuilles situées au bas des tiges pour qu'elles ne trempent pas. Vos bouquets dureront plus longtemps.
Déclinez une couleur en diverses nuances et dynamisez le bouquet grâce à une autre teinte (en photo, le jaune), sans dépasser un tiers des fleurs. Choisissez les vases avec soin, détournez des objets chinés dans les brocantes (brocs émaillés, bassines en zinc, pots à lait, théières...).

De beaux mariages

Jouez aussi sur la forme des fleurs pour réaliser de beaux bouquets. Mariez des corolles plutôt rondes à des épis, des grosses fleurs à de plus petites, de grandes corolles à des feuillages plus fins.

ET AUSSI...

Nettoyer les dahlias jusqu'aux gelées. **Arracher** les bulbes à floraison estivale pour les stocker. **Protéger** les massifs de plantes vivaces avec du BRF ou des feuilles mortes. **Laisser** en décoration graminées et fleurs sèches de sedums. **Rabattre** les asters défleuris. **Apporter** du compost dans les plates-bandes. **Adapter** le drainage du sol pour une plantation printanière. **Éliminer** le bois mort des rosiers.

Les bons gestes

COMPOSITION DE CE LUMINEUX BOUQUET



Posez le vase rempli à moitié d'eau sur une table. **Formez un tas** avec chaque espèce de fleur pour les saisir facilement.



Au sécateur, **coupez en biais** la base de chaque tige à la bonne longueur, selon la place de la fleur : les plus courtes devant.



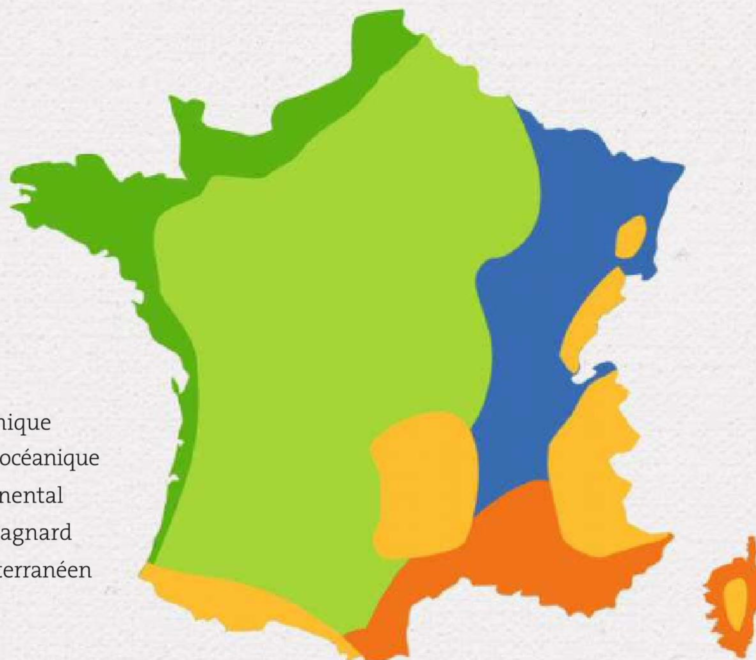
ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ

Disposer en premier les échinacées, asters, renouées, asters et rudbeckias. Terminez par les verveines et fenouils.

Textes : Karin Maucotel et Thérèse Trédoulat.


La pomme 'Croque'.

M. DELHOMMEAU/MUSÉE DÉPARTEMENTAL DU REVERMONT



Certaines régions sont soumises à des conditions climatiques particulières. Nos correspondants y jardinent et vous conseillent sur les actions à effectuer cette semaine, si la météo s'y prête.

À voir, à faire

VAL-REVERMONT (01)
La clôture de la saison s'achève sous l'angle de la biodiversité avec une **visite commentée du verger** au musée du Revermont. Le 1er novembre. Profitez-en pour déguster des pommes locales. Tarif : 4 €. Tél. : 04 74 51 32 42.

RAYOL-CANADEL (83)
Et si vous remplaciez **votre gazon par un couvre-sol ?** Le domaine du Rayol-Canadel-sur-Mer vous accueille le 22 octobre (photos de votre jardin en poche). Tarif : 45 €. Tél. : 04 98 04 44 00.

OLIVET (45)
Portes ouvertes à la pépinière Piermant, le 29 et 30 octobre de 10 h à 18 h. **Hortensias et viornes sont à l'honneur,** mais aussi les physocarpus… Entrée libre. Tél. : 02 38 69 19 33 ou 06 73 46 17 93.

SPÉZET (29)
Au **Jardin botanique des Montagnes noires,** l'entrée est libre du 21 au 23 octobre, de 9h à 18h. De quoi occuper les bambins en vacances. Tél. : 02 98 93 88 69.

Climat montagnard


A. PETZOLD/RUSTICA

Souvent, les érables du Japon flamboient en rouge feu à l'automne, le jaune d'or est plus rare. Le feuillage de *Acer palmatum* 'Summer Gold', qui ne grille pas au soleil, est d'un bel orange au débourrage, puis **devient doré et vert clair en été pour repasser à l'orange mordoré en automne.** Une belle nouveauté pour ceux qui souhaitent illuminer un coin sombre de leur jardin avec un arbuste de 3 m de hauteur à l'âge adulte. Offrez-lui une terre neutre à acide et une exposition au soleil ou à la mi-ombre. Il résiste à – 20°C. **Franck Sadrin**

Climat océanique


C. HOCHET/RUSTICA

Il est tout à fait possible de planter dans notre région un mimosa d'hiver (*Acacia dealbata).* À condition de respecter certains critères. Tout d'abord, votre sol doit être acide. Dans le cas contraire, apportez de la terre de bruyère en complément de celle de plantation. **Ensuite, votre mimosa devra bénéficier d'une exposition ensoleillée** et être protégé à la fois du vent froid et du gel. C'est à ces conditions que sa floraison sera abondante et qu'il revêtira de lumineuses couleurs en plein cœur de l'hiver. **Bertrand Souchon**

Climat continental



Les arbres et arbustes feuillus et caducs, les plus nombreux à peupler nos collines et nos forêts, vont perdre leurs somptueuses parures aux couleurs d'or et de feu pour mieux s'endormir le temps d'un hiver. Cette saison est toujours trop longue pour les jardiniers impatients, qui pourront, à défaut de planter et semer, **récolter et utiliser ces masses de feuilles à disposition.** Ils les disposeront en couvertures épaisses pour protéger la base des arbres et arbustes, rosiers et autres pivoines. **Monique Chevry**

Climat méditerranéen


C. HOCHET/RUSTICA

Le choix des bulbes est vaste et notre climat offre la possibilité d'opter pour de multiples espèces, qui **fleurissent au printemps et entrent en dormance l'été sans exiger d'être arrosées.** Dans un jardin sec, je privilégie les espèces botaniques : *Hyacinthus, Leucojum, Triteleia, Cyclamen, Nerine…* sans oublier les petites tulipes sauvages et les glaïeuls. Je les plante par petites touffes de plusieurs bulbes réunis, en arrière-plan de vivaces basses et sans aucune régularité pour un aspect plus naturel. **Jean-Yves Meignen**



JE JARDINE AVEC LA LUNE

“Gelée de Sainte-Émeline, tue la vermine.”

Ne jardinez pas 5h avant et 5h après le nœud lunaire ascendant.

Vendredi 21	Samedi 22	Dimanche 23	Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27
Ste Céline	Ste Élodie	St Jean de C.	St Florentin	St Crépin	St Dimitri	Ste Émeline
Soleil : lever 8h36, coucher 18h52	lever 8h38, coucher 18h50	lever 8h40, coucher 18h48	lever 8h42, coucher 18h46	lever 8h43, coucher 18h44	lever 8h45, coucher 18h42	lever 8h47, coucher 18h40
Lune : coucher 14h27, lever 23h36	coucher 15h15, -	lever 0h41, coucher 15h54	lever 1h47, coucher 16h27	lever 2h53, coucher 16h56	lever 3h59, coucher 17h21	lever 5h04, coucher 17h44

1h36 — 21h14 (dernier quartier) — DESCENDANTE — 3h46 (nœud lunaire ascendant)

2h01 Jours-fleurs 17h38 Jours-feuilles 8h15 Jours-fruits 3h13 Jours-racines

 DERNIER QUARTIER

 NŒUD LUNAIRE ASCENDANT

Les heures sont données en heures légales.
Pour plus d’informations reportez-vous à *Jardinez avec la lune 2016* par Céleste, Rustica éditions, ainsi qu’à notre calendrier paru le 29/01/2016.

Jours-fleurs

Arracher et conserver les tubercules des bégonias tubéreux, des cannas, des dahlias, des eucomis et des glaïeuls ; protéger les artichauts.

Jours-feuilles

Planter des choux pour le printemps (p. 19) ; rabattre les tiges des asperges et les débutter ; faire blanchir les chicorées.



Jours-fruits

Arracher les rejets de framboisiers et les replanter éventuellement ; nettoyer les arbres fruitiers des fruits momifiés.



Jours-racines

En climat doux, planter l’ail blanc ou l’ail violet et des échalotes ; récolter les crosnes, le raifort, les salsifis et les topinambours.

Chiffres clés

ANCIEN CYCLONE

Le 21 octobre 2014, Gonzalo, un ex-cyclone, a balayé le nord de la France avec des vents violents. **Des rafales jusqu’à 117 km/h** ont été relevées à Strasbourg (67), avec des cumuls de pluie localement supérieurs à 10 mm dans le Nord-Est.



UNGURYANU/SHUTTERSTOCK

CHRISTIAN SOUFFLE

Les 27 et 28 octobre 2013, la tempête Christian a provoqué des rafales de **120 à 130 km/h** sur le littoral de la Bretagne au Cotentin et près de la mer du Nord. On a relevé 147 km/h au cap Gris-Nez (62), 130 km/h à Port-en-Bessin (14), 129 km/h au cap de la Hève (76), 128 km/h à Brest (29), 115 km/h sur l’île de Groix (56) et 105 km/h à Rennes (35). Christian a entraîné des rafales supérieures à 150 km/h sur les côtes du nord de l’Europe.

OCTOBRE ENSOLEILLÉ

En octobre 2014, le soleil a été très généreux sur un large quart Sud-Ouest et en Corse. De nombreux records ont été battus, avec notamment **235 heures d’ensoleillement à Toulouse (31),** 233 heures à Saint-Girons (09), 232 heures à Solenzara (Corse), 229 heures à Tarbes (31), 193 heures à Bordeaux (33) ; alors qu’**en moyenne le soleil brille 150 heures environ** sur ces villes en octobre.

Permaculture

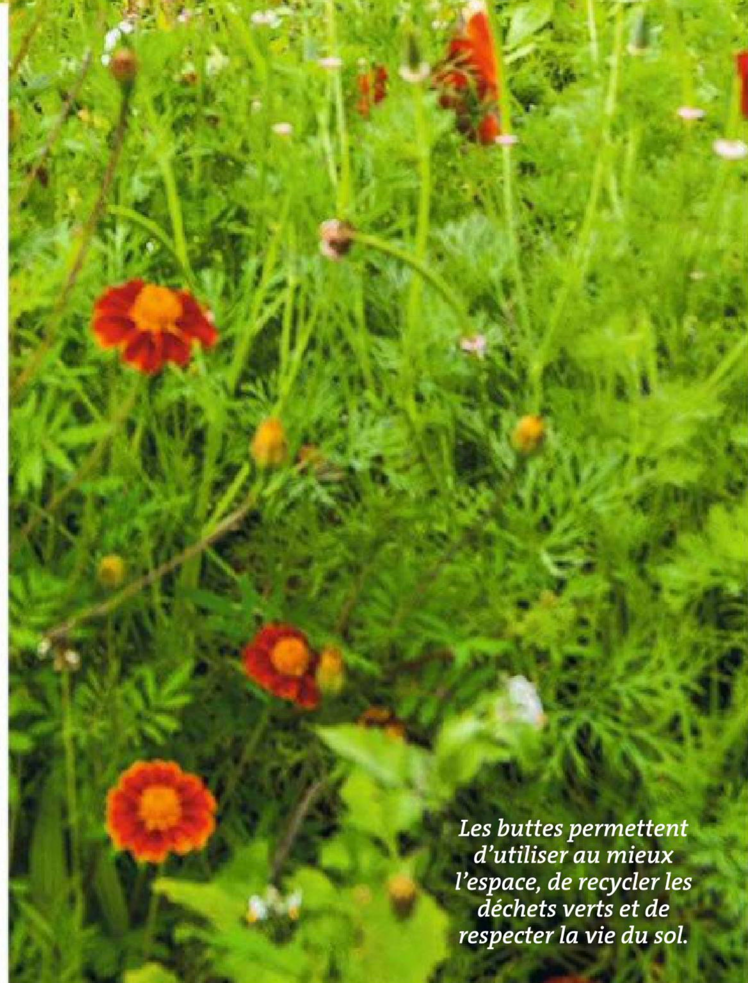
Ne chassez pas le naturel !

Philosophie de vie, la permaculture est aussi une technique agricole – elle est d'ailleurs souvent considérée à tort comme n'étant que cela. Voici les grands principes à mettre en œuvre au jardin.

Agissez en accord avec la nature et non contre elle. Il suffit d'appliquer les méthodes de jardinage biologique préconisées chaque semaine par *Rustica* : association de plantes compagnes, couverture des sols, semis d'engrais verts…

L'observation tient une place majeure en permaculture. Prenez le temps de regarder votre terrain pour y chercher les points forts et les points faibles. Ensuite, adaptez-vous à lui plutôt que l'inverse. Repérez les vents dominants, la course du soleil, les points d'eau stagnants, la présence d'insectes et d'animaux, examinez la qualité du sol…

Il est temps de repenser les divers éléments du jardin afin de s'intéresser à ce qu'ils peuvent s'apporter les uns les autres. Arbres et plantes se développeront mieux, les maladies seront limitées et les traitements dispensés à minima. L'automne est l'époque des transplantations, des aménagements, du travail du sol, c'est donc le bon moment pour réfléchir à une nouvelle conception et amélioration de votre espace.



Les buttes permettent d'utiliser au mieux l'espace, de recycler les déchets verts et de respecter la vie du sol.

À couvert

Un manteau d'hiver bien décomposé

Même le sol apprécie de passer l'hiver au chaud. Ne laissez pas la terre nue au potager et profitez de l'abondance des feuilles mortes, mais saines, pour recouvrir vos parcelles. **Récoltez celles de noisetier, aubépine,** glycine, châtaigner…, pas celles du platane, trop coriaces pour se décomposer en un hiver. Passez si possible une tondeuse pour les broyer, étalez-les de suite, puis maintenez-les avec un filet. À défaut de tondeuse, en attendant que les planches soient vides, stockez les feuilles dans des silos grillagés, ou des sacs à végétaux entreposés dans un local. Il sera temps de les utiliser d'ici à deux mois. Au printemps, sous la couche de feuilles, votre sol sera bien meuble.



Fixez des filets à l'aide de sardines sur vos paillis pour les maintenir.

À savoir Si votre compost est prêt à l'emploi le nombre de vers rouges y est en nette diminution. À l'inverse s'il n'a pas atteint sa maturité complète, ceux-ci sont encore nombreux. Pour être efficace, il doit être noir, grumeleux et sans odeur. Sinon, patientez avant de l'épandre.

Prévention

Les ravageurs ne feront pas leur trou



La larve du balanin s'extrait de la noisette pour hiverner dans le sol.

Lorsque les insectes sont à l'état de pupes, nymphes ou chrysalides, ils sont vulnérables et ont besoin de se protéger sous un tas de feuilles ou sous terre. Leur immobilité fait d'eux une proie facile pour les animaux insectivores. Parmi eux, on trouve les chenilles processionnaires du pin, les doryphores et les otiorhynques. **Les rusés balanins et la larve de la mouche de la cerise** se laissent aussi tomber au sol et s'y enterrent pour se transformer en pupe. À vous de jouer ! Binez la terre dès les premières gelées et laissez le froid accomplir son œuvre. Vous pouvez aussi permettre à quelques poules de courir en liberté.

PHOTO F. MARRE/RUSTICA/MICROFERME DE LA BOURDAISIÈRE (37) - DESSINS M. LOPPÉ

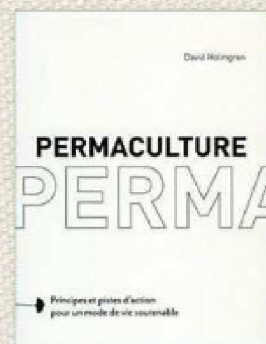
Textes : Karin Maucotel

Vu pour vous



DE BONNE COUPE

Semez le seigle dès à présent et jusqu'en novembre comme engrais vert hivernal. Associez-le au grand épeautre.
Magellan. Sachet de graines de seigle bio, 500 g, 4 € env.



EN PRINCIPES

Dans *Permaculture,* David Holmgren vous explique les 12 principes, l'éthique et les applications de ce courant.
Aux éditions Rue de l'échiquier, 582 p., 25 €.



FÈVE ÉPICURIENNE

D'origine anglaise, la fève 'Red Epicure' offre des gousses courtes et des grains roses. Elle se sème en octobre et novembre sous climat doux.
Graines del Païs, 40 g, 3 € env.


F. MARRE/RUSTICA

Le fusain d'Europe, pour l'œil et le bec

Qu'il soit sauvage ou cultivé pour ses couleurs qui claquent, cet arbuste facile est une manne pour la faune, en particulier les oiseaux, qui s'en délectent. MARTINE GÉRARDIN

Familier des fourrés et des haies champêtres, le fusain passerait presque inaperçu si ses fruits lobés, rose indien, laissant entrevoir des graines d'un orange vif, n'attiraient tout à coup le regard, vers le mois d'octobre et jusqu'aux gelées. À cette époque aussi, son feuillage vert mat à revers bleuté rosit, puis s'embrase. À le regarder de plus près, on remarque aussi ses branches, à l'écorce lisse et grise, se fissurant et se teintant de rose avec l'âge. Les rameaux, presque quadrangulaires quand il est jeune, ont tendance à devenir circulaires avec le temps. Ses longues feuilles simples, finement dentées, font aussi partie de son charme, de même que son port élancé, irrégulièrement évasé. Un bien bel arbuste, décidément, que ce fusain dont le bois, une fois carbonisé en vase clos, a donné naissance à tant d'œuvres d'art.

Ses qualités décoratives lui valent d'être présent au catalogue des meilleurs pépiniéristes, notamment pour la variété 'Red Cascade', qui produit des fruits en abondance. Ne nous privons pas de composer de splendides bouquets, sans oublier que pour être spectaculaire, cette fructification n'en est pas moins utile. Plus d'une vingtaine d'oiseaux s'en délectent à l'approche de l'hiver : rouge-gorge, merle, tarin des aulnes, pigeon ramier, mésange, pinson du Nord, étourneau... Gardons-nous pourtant d'en faire autant, car toute la plante est toxique pour l'homme.


NATALIIA MELNYCHUK/SHUTTERSTOCK

Les branches du fusain d'Europe ploient sous le poids de ses fruits colorés.

Les oiseaux ne sont pas les seuls à en tirer profit. À la fin de l'automne, il n'est pas rare que les pucerons noirs viennent y pondre leurs œufs. Une aubaine pour les premières colonies de syrphes, si utiles à nos cultures, qui les dévoreront au printemps, limitant ainsi les invasions au potager. Puis, en avril et mai, ce seront ses grappes de petites fleurs verdâtres, gorgées de nectar, qui attireront nos amies les abeilles ainsi que tous les insectes pollinisateurs.

Pour toutes ces raisons, accueillez le fusain dans votre jardin, d'autant plus qu'il est très facile de culture. De croissance lente, il se plaît dans la plupart des régions, préfère les sols frais, plutôt calcaires, et n'exige quasiment aucun entretien. Si l'on souhaite adopter l'espèce sauvage pour en faire des haies, rien de plus facile que de prélever les fruits à l'automne, de les laisser sécher et de récupérer les graines quand la capsule s'ouvre. Stratifiées au réfrigérateur entre 3 et 5 °C pendant 2 ou 3 mois, semées début mai, elles donneront des plants bons à être repiqués au mois de juin.

FICHE ARBUSTE

Feuillage : caduc. **Nom latin :** *Euonymus europaeus.* **Famille :** Célastracées. **Noms communs :** bonnet d'évêque, bonnet carré, bois carré. **Hauteur :** 3 à 6 m, parfois plus. **Floraison :** avril et mai. **Rusticité :** – 30 °C. **Distribution :** Europe occidentale jusqu'au Caucase et Sibérie, Asie mineure en zone tempérée. **Habitat :** terrains frais, profonds, neutres ou calcaires.



Protéger la faune du jardin

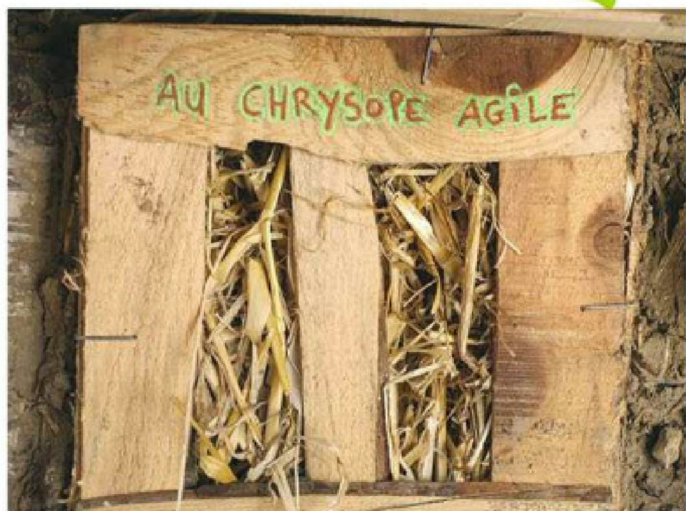
Voici le moment de venir en aide au jardin à une foule de petits animaux utiles. Multipliez les abris naturels et fabriquez ceux qui leur permettront de passer l'hiver en sécurité et d'élever au printemps une progéniture pleine d'appétit ! ANNIE LAGUEYRIE

Une famille de mésanges dévore en une année des milliers de chenilles et plusieurs millions d'insectes, tandis qu'une larve de chrysope engloutit plus d'une centaine de pucerons par semaine… Entretenus et trop bien taillés, nos jardins n'offrent plus de refuges assez sûrs à cette faune pour se cacher et pondre. Aussi, conservez le bois mort et maintenez au sol, entre les plantes, une belle litière de feuilles et de brindilles qui grouillera de vie. Une haie bien touffue, avec quelques épineux, demeure très hospitalière pour les insectes, les hérissons et les oiseaux. Votre jardin cache un abri peu fréquenté ? Voici l'endroit idéal pour accueillir les chauves-souris. Ne reste plus qu'à leur confectionner un judas entrouvert dans le haut d'une porte pour leur faciliter le passage.

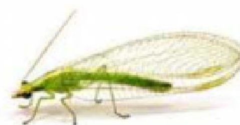
FLORA PRESS/EDITION PHŒNIX/BIOSPHOTO

Coins et recoins pour insectes

Ces bestioles utiles recherchent activement de minuscules interstices pour passer l'hiver ou déposer leurs œufs. Favorisez le naturel, et ils reviendront au galop !



E. BRENCKLÉ/RUSTICA - HHELENE (OSMIE) & E. AYUPOV (CHRYSOPE)/SHUTTERSTOCK



BOÎTES À CHRYSOPES

Outre les pucerons, les larves de chrysopes se nourrissent au printemps d'acariens et de jeunes chenilles. Pour survivre en hiver, les adultes ailés trouvent refuge dans les tas de bois, les feuilles mortes et les locaux inhabités.
À cette époque, leur couleur verte vire au rose, et elles ne sortent plus avant le retour des beaux jours. Respectez leur repos sans les déranger. Aux premiers jours du printemps, la recherche de nourriture les poussent à sortir. Pour les observer, confectionnez-leur des abris. Ces derniers peuvent prendre la forme d'une boîte carrée ou triangulaire de 20 à 30 cm en tous sens, percée sur la partie avant et dans le fond de fentes minces de 10 cm de longueur sur 8 à 10 mm de hauteur. L'intérieur sera rempli de paille et l'abri suspendu à hauteur d'homme contre un arbre ou, mieux encore, sous l'avant-toit d'un abri de jardin orienté au sud.

QUELS MATÉRIAUX ?

Récupérez dans la nature les tiges creuses, les branches mortes encore solides, et les herbes sèches. Pour fabriquer des abris à abeilles sauvages, choisissez différentes essences de bois dur : chêne, charme, châtaignier – sapin, pin ou peuplier ont tendance à gonfler avec l'humidité. S'il faut des planches, demandez du bois non traité : le Douglas et le mélèze sont des essences forestières très résistants aux intempéries. Pour préserver un abri de la pluie, fabriquez une toiture avec des matériaux traditionnels : tuile, ardoise ou planche.



ABRI À OSMIES

Excellentes pollinisatrices, les osmies font partie des abeilles sauvages, dont près de 870 espèces ont été observées en France. Pour faire son nid *Osmia cornuta* creuse une petite cavité… Pour l'inciter à s'installer, percez des trous de 10 mm de diamètre pour 5 à 10 cm de profondeur dans une bûche de bois dur. Suspendez la bûche dans un endroit sec, les trous orientés face au sud.



F. MARRE (BÛCHE) - MÉDAILLON : C. HOCHET/RUSTICA

Pas-à-pas

MINIFAGOT POUR MICROGUÊPES



1 **Recherchez des tiges sèches** de rosier, ronce, sureau, framboisier et autres plantes à moelle.



2 Recoupez 6 à 10 tronçons de 20 à 30 cm de longueur et **liez-les en fagot bien serré à l'aide d'une ficelle.**



3 **Suspendez le fagot** sur une hauteur comprise entre 50 cm et 2 m de hauteur dans un endroit sec et dégagé.

F. MARRE/RUSTICA/POTAGER DE JEAN-MARC



C. HOCHET/RUSTICA - COCCINELLE : ZOKRU/SHUTTERSTOCK

PIERRES SÈCHES : ABRI IDÉAL

Préservez ou construisez un muret de pierres sèches : la chaleur qu'elles emmagasinent et les nombreuses cavités entre elles sont recherchées par les abeilles solitaires, les guêpes maçonnes et les araignées pour se loger, chasser et se reproduire. Elles attirent aussi lézards et musaraignes. Coiffez-les comme ici de plantes à fleurs mellifères (coquelicot, lychnis, scabieuse...) offrant pollen et nectar.

BONNE ORIENTATION

Un abri qui reste vide est le plus souvent mal situé. Il suffit parfois de le déplacer pour y remédier.

- **Orientation :** comme pour une maison, placez vos abris face au sud. En climat très chaud, le sud-est peut être préférable.
- **Protection :** ne positionnez jamais un refuge en plein milieu d'une pelouse, mais plutôt le long d'une haie, en laissant un espace suffisant pour la tailler. La façade de l'abri doit être dégagée des feuillages pour favoriser entrées et atterrissages !
- **Hauteur :** ne déposez pas les abris au sol, mais sur des piquets, même courts, afin de les isoler de l'humidité. Les insectes pourront y accéder en grimpant ou en volant. L'idéal est de varier les hauteurs des piquets entre 30 cm et 1,50 m, afin de favoriser la diversité des occupants.
- **Lieux de passage :** en fin d'été, on peut observer de grands rassemblements d'insectes à la recherche d'un site pour hiberner, notamment des coccinelles. Posez votre abri à cet endroit.



PHILIPPE BÉRENGER-LÉVÊQUE

Cet entomologiste indépendant étudie tout particulièrement les abeilles sauvages depuis les collections du Muséum d'histoire naturelle.

"Pour héberger les insectes, l'idéal serait encore de conserver en place les arbres et le bois mort. Le lucane ou cerf-volant, par exemple, niche dans les arbres tombés au sol. À défaut de trouver des abris, l'abeille charpentière a d'abord colonisé les poteaux EDF avant de se rabattre sur nos bois de construction, car elle recherche des bois durs. Un hôtel à insectes peut devenir très accueillant à condition d'être suffisamment grand, soit 1,50 m de hauteur et de largeur : ainsi différentes populations peuvent cohabiter sans trop de concurrence. Il doit être fermé sur 3 côtés, ouvert au sud et protégé de l'humidité, car les insectes s'installent au sec... et pour longtemps ! Il vous appartient donc de surveiller ce refuge pour les générations qui vont s'y succéder. Par exemple, si vous souhaitez préserver les abeilles sauvages, délogez les araignées en éliminant régulièrement leurs toiles."

Pas-à-pas
UNE TOUR À COCCINELLES





1

Découpez 6 planchettes de 15 à 20 cm de côté dans du bois non traité de faible épaisseur (5 à 10 mm).



2

Superposez-les en les séparant par des cales de 3 cm d'épaisseur. **Reliez l'ensemble avec une tige de fer.**



3

Suspendez l'abri face au soleil. Pour une meilleure protection, fermez 3 côtés avec des planches épaisses.

Oasis pour piafs du jardin

Pour survivre, le petit peuple ailé qui fréquente nos jardins doit rester sauvage et conserver son instinct naturel. Les aider à se reproduire sans les rendre dépendants demande précaution et discrétion.





C. HOCHET/RUSTICA/JARDIN LES FLEURS DU CASSEL - MOINEAU : M. DE WIT/SHUTTERSTOCK

DORTOIR À MOINEAUX

Les moineaux aiment vivre en groupe et nicher côte à côte. D'où l'intérêt de ce logis comportant plusieurs chambres identiques. Le trou d'envol doit mesurer 32 mm de diamètre et chaque cavité 20 cm en tous sens. Suspendez le nichoir à 2 m de hauteur au minimum. Évitez le petit perchoir sous le trou d'envol, car il peut offrir un appui à un prédateur d'oisillons (chat domestique, écureuil, martre, pie…). Granivore, le moineau consomme aussi volontiers des insectes (chenilles, pucerons, vers, papillons de nuit) quand il élève ses petits. Il a vite appris à vivre près des hommes, notamment en ville, où il manque de plus en plus d'abris naturels, entraînant ainsi une forte diminution de leur population.



HYGIÈNE NÉCESSAIRE

Pensez à nettoyer régulièrement les mangeoires à l'eau chaude, puis séchez-les avant d'y replacer des graines, qui ne doivent pas moisir. Visitez les nichoirs une fois par an en automne. Pour plus de facilité, préférez les modèles dont une partie est amovible : soit la face avant, soit le toit. Évacuez les restes de nid à l'aide d'une brosse et les crottes avec un grattoir. Évitez l'eau qui peut faire gonfler le bois et bien sûr les détergents. Pour préserver le bois extérieur, on peut le badigeonner d'huile de lin. Si un nichoir est abîmé ou fendu, ne le jetez pas ! Recyclez-le en abri à insectes…

NICHOIRS À MÉSANGES

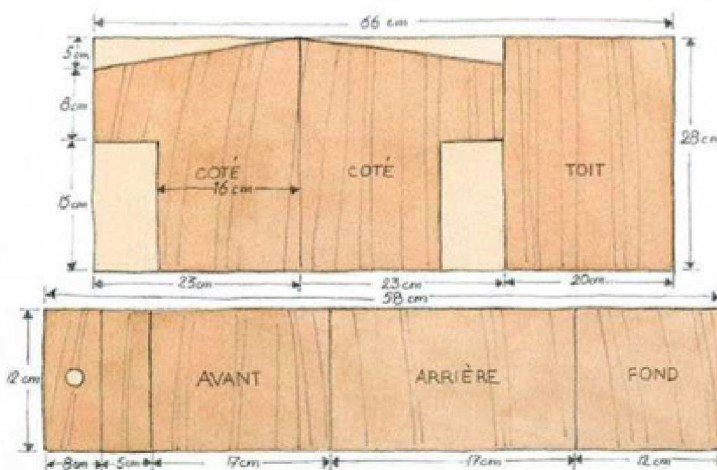
Les mésanges fréquentent activement nos jardins et font des ravages parmi les insectes prédateurs de nos fruits et légumes. Elles pondent en sécurité dans des nichoirs profonds, pourvus d'un tout petit trou d'envol, juste assez grand pour elles. Un diamètre de 26 mm suffit à la mésange nonnette, bleue, noire ou huppée. Quant à la mésange charbonnière, ce dernier doit être de 32 mm, qui convient également au moineau ou la sittelle torchepot. Associez les deux types de nichoirs pour plus de diversité. Dans le jardin, on peut en poser un par arbre et même plusieurs dans un grand arbre.



E. BRENCKLÉ/RUSTICA - MÉSANGE : É. ISSELEE/SHUTTERSTOCK

Dessiner et construire UN ABRI À BALCON

Ce type de nichoir, avec son avancée, présente plus de garanties contre les prédateurs potentiels et expose moins la nichée en cas d'intempéries. Les dimensions données ci-contre conviennent pour une mésange bleue, mais en les faisant varier, vous pourrez accueillir d'autres espèces. N'oubliez pas de modifier le diamètre du trou d'envol en conséquence : chevêche (70 mm), sittelle (34 mm), étourneau (45 mm)…




C. HOCHET/RUSTICA



CAROLINE POULBOT

En collaboration avec des scientifiques, la créatrice du site nichoirs (www.nichoir.fr) sélectionne les abris les mieux adaptés aux habitudes et au bien-être des oiseaux.

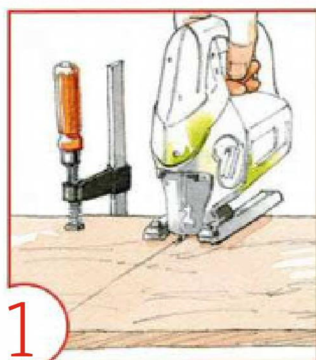
"Les nichoirs les plus décoratifs sont rarement les meilleurs. Je déconseille fortement les modèles en plastique, qui favorisent les moisissures et la condensation, ainsi que ceux fabriqués en métal, qui sont surchauffés en été. Une bonne isolation est primordiale, de même que le choix de l'emplacement. Ceux avec trou d'envol doivent être dégagés des branches et suspendus à 2 ou 3 m de hauteur au moins, orientés au sud (ou au sud-est en climat très chaud), à l'aide d'une sangle autour de l'arbre. Évitez de les clouer ou employez des clous en aluminium utilisés pour le marquage des sentiers de randonnées. Les abris semi-ouverts pour les merles ou les rouges-gorges devraient être invisibles, dissimulés dans une haie, si possible épineuse, à 1 ou 2 m de hauteur. Je conseille d'installer les nichoirs dès l'automne : les oiseaux peuvent y trouver refuge à la mauvaise saison et s'y habituer pour y installer leur nid au printemps."

NOURRISSAGE HIVERNAL

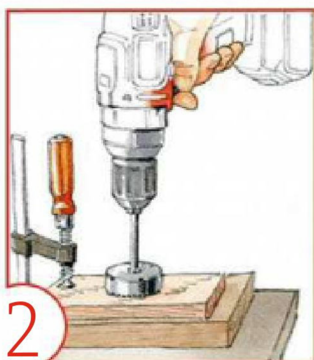
Mésanges et sittelles fréquentent les mangeoires suspendues garnies de graines (surtout de tournesol) et de boules de graisse. Évitez de mélanger les aliments différents que les oiseaux trient et gaspillent : accrochez des pommes qui commencent à s'abîmer, et des cacahuètes non salées dans une mangeoire distincte. **Pour le rouge-gorge, le pinson ou les moineaux,** choisissez des mangeoires sur lesquelles ils peuvent se poser. Placez les graines à l'abri pour qu'ils ne les souillent pas de leurs crottes, ce qui peut favoriser des infections. N'oubliez pas de leur donner de l'eau propre pour boire et se baigner.

AVEC MODÉRATION

Ne nourrissez pas les oiseaux toute l'année, au risque de les rendre dépendants. Laissez-les plutôt manger vos insectes nuisibles, mais ne stoppez pas non plus brutalement leur nourrissage en plein hiver ! Évitez le pain (juste quelques miettes), les aliments salés ou épicés, le lait (ils ne le digèrent pas) et les biscuits industriels. Recherchez si possible des graines non traitées.



Tracez puis découpez les différentes cloisons du nichoir à l'aide d'une scie sauteuse en vous aidant du plan.



Percez le trou d'envol à la scie cloche ou en perçant plusieurs trous côte à côte à l'aide d'un gros foret à bois.



Assemblez le dos et les côtés en **utilisant de petites vis Inox.** La liaison sera plus hermétique qu'avec des clous.

ILLUSTRATIONS M. LOPPÉ

Petits mammifères à préserver

S'ils cherchent leur nourriture près des habitations, les animaux subissent également les dangers des activités humaines. Pour un jardin toujours plus vivant, il existe de nombreuses manières d'agir.





PONT : ACCESCIMES.COM - ÉCUREUIL : MELIK/SHUTTERSTOCK



PONTS À ÉCUREUILS

Pour rechercher leur nourriture et un partenaire pour se reproduire, les écureuils ont besoin de grands espaces. L'activité humaine et l'urbanisation croissante ayant tendance à morceler leur territoire, les associations de protection de la nature ont donc entrepris d'installer dans les arbres des "ponts à écureuils" ! De grosses cordes de 28 à 32 mm de diamètre sont tendues au-dessus des routes ou des cours d'eau, pour leur permettre de voyager en toute sécurité. Chacun peut contribuer à améliorer le réseau en signalant aux associations et aux mairies, les passages dangereux avérés qu'il est important de recenser.



SUS AUX PRÉDATEURS

Installez vos gîtes le plus loin possible des routes où circulent des voitures. Au jardin, le chat demeure le principal danger pour les oiseaux, les écureuils et leurs petits. Suspendez les nichoirs hors de portée de leurs griffes, plutôt contre un mur ou sous un balcon que dans un arbre. Pour les petits oiseaux, les abris à balcon sont très sûrs, surtout si le pourtour du trou d'envol est renforcé d'une plaque métallique contre le bec des pics et les dents des rongeurs. On peut disposer un grillage autour des gîtes et des nichoirs semi-ouverts en adaptant la dimension des mailles à celle de l'animal à protéger.

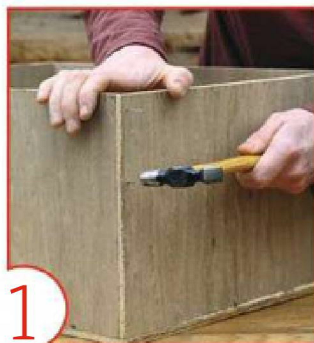
GÎTES À CHAUVE-SOURIS

Les chauves-souris se nourrissent de nombreux papillons, dont les larves qui ravagent nos cultures, de pucerons ailés, et de moustiques ! Autrefois, elles trouvaient refuge dans les greniers,les caves ou les arbres creux. Quand ces lieux ne sont plus accessibles, on peut facilement fabriquer des gîtes en forme de boîte aux lettres, à fixer fermement à une hauteur comprise entre 3 et 6 m. Utilisez du bois épais de 2 cm et non raboté à l'intérieur pour qu'elles puissent s'y accrocher. Enfin, posez-les bien à l'abri des courants d'air et orientés selon les saisons : vers le nord pour l'été et au sud pour l'hiver.



B & G MÉDIAS/BIOSPHOTO

Pas-à-pas
HAVRE D'HIVERNAGE POUR HÉRISSON



Construisez une caisse en bois de 30 cm de longueur et 20 cm de hauteur que vous retournerez à même le sol.



Découpez sur un côté une ouverture de 10 x 10 cm. **Remplissez de feuilles mortes ou de la paille.**



Cachez la caisse sous un tas de bois, **contre une haie,** en ménageant un tunnel d'accès. Bâchez contre la pluie.

M. ADCOCK/GAP PHOTOS



Fiche nutritionnelle

Teneurs pour 100 g.

ŒUF (cru)	**145 kcal**
EAU	75,9 g
PROTÉINES	**12,3 g**
GLUCIDES	0,7 g
LIPIDES	10,3 g
FER	1,75 mg
PHOSPHORE	185 mg
SODIUM	128 mg
SÉLÉNIUM	**23 µg**
VITAMINE D	1,5 µg
VITAMINE B2	**0,8 mg**
VITAMINE B 12	1,7 mg

De la terre à la table

OMELETTE, riche en surprises

Il suffit de quelques œufs battus pour préparer ce plat qui connaît des garnitures aussi variées que possible. Mais cette simplicité n'oublie pas les tours de main et autres astuces pour une réussite à coup sûr. CORINNE VILDER.

Qui inventa l'omelette ? Qui eut l'idée de rehausser le goût de l'œuf avec des ingrédients ? Les Romains en seraient à l'origine, mais ce n'est pas une certitude. Un saut dans l'histoire culinaire nous mentionne Rabelais, dont la plume indique une *"homelaicte d'oeufz"*, puis des ouvrages gastronomiques du milieu du XVIIe siècle où l'on retrouve les termes "*aumelette*" et "*amelette*", littéralement *"petite lame de couteau"*, en référence à sa forme. Cette dernière aurait ainsi laissé son nom à une poêlée d'œufs entiers battus que l'on retourne.

Poule aux œufs d'or

À l'instar de l'écrivain Honoré de Balzac à qui l'on doit l'expression : *"On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs"*, Annette Boutiaut dite "Mère Poulard" est restée la grande figure de proue d'un simple plat de campagne.
Au début du XXe siècle, cette cuisinière du Mont-Saint-Michel sustentait les pèlerins avec une omelette presque soufflée, cuite au feu de bois, et servie à toute heure. Le succès fut au rendez-vous, et encore de nos jours l'enseigne perpétue une recette mythique et tenue secrète.
Est-elle préparée en séparant les blancs des jaunes ? La question n'est pas anodine puisqu'elle a toujours divisé les cuisiniers. Certains prétendent que dans la version originale les œufs étaient battus entiers et qu'il n'y avait pas d'ajout de crème fraîche. D'autres affirment au contraire que l'on ne battait pas les jaunes avec les blancs, afin que ces derniers soient bien mousseux...

Mille et une omelettes

Ces deux écoles se sont toujours retrouvées pour dire qu'il est nécessaire de battre ensemble plus de six œufs, qu'il faut utiliser une poêle uniquement destinée à la cuisson des omelettes, prendre un beurre bien frais comme matière grasse, et y associer l'huile. Accompagné de lard, de fromage, de champignons ou d'un apprêt plus sophistiqué, telles des langoustines, il est bien difficile de dresser une liste exhaustive des omelettes que l'on peut réaliser soi-même ! Elles connaissent toutes des variantes, surtout lorsqu'on y ajoute un peu d'eau, de lait ou encore de crème fraîche. Quant à la méthode, selon le célèbre cuisinier Jules Gouffé, dont les préceptes continuent d'influencer les amphitryons modernes : *"On ne doit guère prolonger le battage au-delà d'une minute sous peine d'avoir des œufs clairs comme de l'eau, ce qui empêcherait d'obtenir une omelette moelleuse et d'un bon aspect"*.

D. ZULETA/SHUTTERSTOCK

BIEN GARNIES !

Roulées, pliées ou apprêtées, les omelettes n'ont pas leur pareil pour satisfaire notre gourmandise.



Nicole Fagegaltier, chef du Vieux-Pont à Belcastel (12).

"LA PASCADE"

"En Aveyron, on mélange les œufs avec de la farine et du lait. On cuit cette omelette à la poêle ou au four, avec des herbes, de l'oseille, du jambon ou du fromage."



M. DYRLOV/STOCKFOOD/SUCRÉ SALÉ

Roulade au chorizo

15 min | 15 min

Pour 6 personnes

* 6 œufs * 18 grandes et fines tranches de chorizo * 150 g de fromage frais * 2 brins d'aneth * 1 grosse poignée de roquette * huile d'olive * sel * poivre du moulin

Cassez et **battez** les œufs dans un saladier. Salez et poivrez. **Chauffez** un filet d'huile dans une grande poêle et **versez** les œufs. **Passez** le premier côté de l'omelette 10 min à feu moyen, puis glissez-la sur un plat. **Retournez** l'omelette dans la poêle, puis faites cuire l'autre côté 5 min. Disposez-la sur le plat et laissez-la tiédir ensuite. **Répartissez** le fromage frais sur toute sa surface. Salez et poivrez modérément. **Parsemez** d'aneth ciselé et répartissez dessus douze tranches de chorizo. Ajoutez de la roquette, **roulez** délicatement l'omelette, puis détaillez-la ensuite en tronçons. **Décorez** chaque portion d'une tranche de chorizo et de quelques brins de roquette avant de servir.

LE BON ACCORD
Un crozes-hermitage blanc

Poireaux, pommes de terre et saucisse de Morteau

25 min | 55 min

Pour 6 personnes

* 6 œufs * 1/2 saucisse de Morteau * 3 pommes de terre * 2 blancs de poireaux * 3 brins de cerfeuil * 2 cuill. à s. de crème * 40 g de beurre * huile d'olive * sel * poivre

Dans une casserole d'eau froide, **faites cuire** à couvert 20 min les pommes de terre et la saucisse de Morteau. **Égouttez** et laissez tiédir. Pelez les pommes de terre, coupez-les en tranches. **Rincez** les poireaux, débitez-les en rondelles. Dans une poêle, **chauffez** 20 g de beurre et un filet d'huile, puis laissez revenir les poireaux 10 min à feu moyen. Salez et poivrez. **Chauffez** le beurre restant et faites rissoler les pommes de terre 10 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. **Battez** les œufs dans un saladier avec la crème. **Salez** et **poivrez**. Versez un filet d'huile dans la poêle et faites cuire l'omelette 10 min environ sur feu moyen. **Répartissez** les légumes et la saucisse coupée en tranches. **Prolongez** la cuisson 5 min et, pour finir, parsemez de cerfeuil ciselé.

LE BON ACCORD
Un chardonnay du Jura



STUDIO (ŒUFS POIREAUX) & PRESSE CITRON-BARRET (CLUB OMELETTE)/SUCRÉ SALÉ

Nicole Fagegaltier n'est pas l'auteure de ces recettes.



Club omelette

20 min 15 min

Pour 6 personnes

* 1 camembert au lait cru * 30 cl de crème fraîche épaisse * 9 œufs * 60 g de beurre * huile * 1/2 bouquet de ciboulette * sel * poivre du moulin

LE BON ACCORD
Un cidre brut

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. **Grattez** la croûte du camembert et détaillez-le en lamelles. **Mélangez** le fromage avec les jaunes d'œufs et la crème, **poivrez** et **salez**. Fouettez les blancs en neige et incorporez-les au mélange précédent. **Chauffez** 20 g de beurre et un filet d'huile dans une poêle. **Versez** le tiers de la préparation aux œufs et faites cuire 6 à 8 min de chaque côté. **Réservez** et faites cuire les deux autres omelettes de la même façon. Superposez-les, puis détaillez-les en 6 morceaux. **Maintenez** le tout avec une pique. Saupoudrez de ciboulette ciselée.



WSF-S/SHUTTERSTOCK

Pensez aussi à le cuire
Bouilli, le chou rouge constitue un bon apport en manganèse, en vitamine B1 et B6, notamment chez la femme. Trois nutriments qui ont vocation à faciliter la production d'enzymes impliqués dans la digestion.



DOMAINE PUBLIC/PLANTILLUSTRATIONS.ORG

Fiche de culture

LE CHOU ROUGE
Brassicacées oleracea var. rubra

Sol : il doit être profond et bien amendé avec du fumier ou du compost.
Rotation : gourmand en azote, il ne faut pas le cultiver sur la même parcelle avant 4 ans.
Maladies : la proximité du céleri protège le chou des ravageurs tels que la piéride du chou.



O. NAUMENKO/SHUTTERSTOCK

CHOU ROUGE, des lanières qui fouettent le sang

En pourpre, cette forte tête est encore plus intéressante pour notre santé qu'en vert. On atteint des sommets de bienfaits ! Joëlle Pierrard

Le chou rouge est peu calorique. D'où l'intérêt de sa consommation si on surveille sa ligne car les efforts que l'organisme doit fournir pour le digérer sont plus importants que l'énergie qu'il apporte. Mais ce n'est pas tout. Comme tous les autres choux, il renferme des molécules dont l'action préventive sur le développement des cellules cancéreuses a été démontrée sur l'animal. Il s'agit principalement des glucosinolates. Au classement des choux les plus protecteurs, le chou rouge arrive en bon premier car sa richesse en antioxydants est deux fois supérieure à celle des autres choux. Il se distingue encore parmi les Brassicacées par sa concentration en flavonoïdes, notamment en cyanidine qui lui donne sa couleur intense. Ce pigment dope littéralement son pouvoir anticancéreux.

En revanche, le chou rouge renferme des indoles dont il faudra se méfier si on prend régulièrement des analgésiques renfermant du paracétamol. Une consommation régulière de choux diminue en effet l'action de ces médicaments.

À faire soi-même

METS AIGRE-DOUX

Les Allemands sont friands du chou cuit qu'ils dégustent avec du rôti de porc. Pour le préparer : faire revenir un demi-chou rouge découpé en fines lamelles dans un peu d'huile de sésame ou de tournesol. Ajoutez 2 cuillères à soupe de sucre, une pomme pelée et coupée en tranche et 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Laissez mijoter 20 min à couvert. Versez un peu d'eau en cas de besoin. Salez, poivrez et servez.

GERMÉ ET PIQUANT

Les germes de chou rouge apportent des vitamines et une note piquante à vos plats. Comptez 4 ou 5 jours de germination pour avoir des pousses.



Germline. Graines de chou rouge à germer, 100 g, 6 € env.

LACTOFERMENTÉ

C'est en faisant fermenter le chou rouge qu'on obtient les précieux probiotiques qui facilitent la digestion. À consommer en crudités ou bien avec des salades.



Nutriform. Chou rouge, 300 g, 3 € env.

APÉRITIF

Assaisonnée avec de l'huile de colza et une noisette de moutarde, le chou rouge fournit des antioxydants et des oméga-3 indispensables à l'organisme.



Bonduelle. 300 g, 2 € env.



UNE PETITE MOUSSE ?

Si les brasseries artisanales se multiplient depuis quelques années, les particuliers ne sont pas en reste. Brasser sa bière à la maison, ce n'est pas si compliqué que cela ! David-Manuel Fouillé

Facile à faire, la bière appartient à l'histoire de l'humanité depuis toujours. Les hommes en fabriquaient déjà il y a 10 000 ans. Celle de nos Anciens nous étonnerait sûrement : elle était plutôt sucrée et épicée. Surtout, elle ne contenait pas de houblon. Ce sont les moines, au Moyen Âge, qui vont introduire la fleur de cette liane et apporter de l'amertume au breuvage. Pendant longtemps, boire une bière restait le meilleur moyen de consommer une eau saine ! En 1910, on comptait près de 3 000 brasseries en France. Mais ce nombre va vite baisser au cours du XXe siècle. Il ne reste plus que 900 brasseries au sortir de la Première Guerre mondiale, 71 en 1960, 45 en 1968, 23 en 1976. Le goût de la bière s'uniformise, ce qui satisfait de moins en moins les consommateurs. On assiste aujourd'hui à un net renversement de tendance.

Le retour du goût

Le mouvement de la microbrasserie est né aux États-Unis dans les années 1990. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'est rapidement répandu ! En France, le phénomène des brasseries artisanales a explosé en 10 ans. On n'en compte pas moins de 1 000 aujourd'hui, un nombre multiplié par deux en 5 ans, et il s'en crée quasiment chaque jour de nouvelles. Qu'est-ce qui distingue ces petites entreprises des grandes ? La quantité de bière fabriquée, pour commencer… Les brasseries artisanales produisent 10 000 hl par an, les microbrasseries moins de 1 000 hl. Quant aux industrielles, elles fournissent encore 98 % de la bière. Mais ce qui différencie le plus les petites des grandes, c'est le goût. Les microbrasseries parviennent à obtenir des boissons plus originales que la

PHOTO CI-DESSUS G-STOCKSTUDIO/SHUTTERSTOCK

plupart des bières industrielles. Les artisans profitent de sa facilité de fabrication pour inventer des recettes de leur cru.

La production de bière commence à séduire le grand public. Le matériel nécessaire n'est pas pléthorique : une cuve de fermentation, un barboteur qui laisse échapper le gaz carbonique issu de cette fermentation, un thermomètre, un densimètre qui permet de mesurer la densité du liquide, et un lot de bouteilles vides. L'équipement total revient à une centaine d'euros.

Graphiste parisien et brasseur amateur, Joachim Robert explique : *"J'ai décidé de me lancer seul. J'ai acheté un pack qui contenait une cuve de fermentation, un barboteur, un densimètre et une capsuleuse. J'y ai ajouté un kit d'extrait de malt liquide houblonné, du malt en poudre et du houblon. Il m'a aussi fallu une grande marmite. Cela dit, ce n'est pas compliqué ; il suffit de suivre les instructions du kit."*

Tout commence par la stérilisation du matériel, c'est essentiel. La contamination par une mauvaise bactérie donnera immanquablement un mauvais goût à la bière. De même, il est préférable de stériliser l'eau du robinet en la portant à ébullition. *"Je verse 15 l d'eau dans un gros faitout,* détaille Joachim Robert. *J'y répands l'extrait de malt et je porte le tout à ébullition. Quand ça bout, il est temps de verser les fleurs de houblon, en l'occurrence 80 g pour 20 l de bière. Je laisse bouillir le mélange 1 h."*

Et le sucre devient alcool

Le houblon qu'on apporte au début donne à la bière plus d'amertume, celui ajouté tout à la fin offre des arômes plus subtils. Il faut bien répartir les ajouts. *"Puis je laisse reposer le liquide, réduit à 10 l, jusqu'à ce qu'il redescende à température ambiante. Je le filtre et je verse le moût obtenu dans de l'eau froide (préalablement bouillie pour éviter les contaminations) pour en obtenir 20 l. Une fois le liquide redescendu à température ambiante, je verse la levure et je ferme le fût. Après quelques heures, la levure va commencer à changer le sucre en alcool. Cette fermentation peut durer de 5 jours à 2 semaines. J'utilise un densimètre...* ▶

"Les Français veulent consommer local"

Jean-François Drouin, président du Syndicat national des brasseurs indépendants


J.-F. DROUIN/SP

Comment expliquez-vous le succès de la microbrasserie ?
Cela correspond à une prise de conscience. Avec la crise de 2008, les Français veulent consommer local. Ils se méfient des produits industriels et sont à la recherche de bières originales et goûteuses.

Vous venez de créer un syndicat…
J'ai réalisé que les artisans brasseurs avaient des intérêts très différents de ceux des industriels. L'idée nous est venue en avril. Les statuts ont été déposés en juin. Nous avons déjà plus de 120 adhérents !

Dans quel but ?
La principale demande est un soutien sur la partie juridique et réglementaire : les droits d'accise (impôt), l'étiquetage… Nous allons aussi travailler sur l'image en créant un label de brasseur indépendant : certains industriels essaient de se faire passer pour des artisans. Nous voulons par ailleurs défendre la qualité de nos produits en luttant contre les "bières mensongères", qui se donnent une image de produits locaux alors qu'elles sont faites à l'étranger. Enfin, une entraide technique sera mise en place, avec la rédaction d'un catalogue de fournisseurs. Il y a encore tout à faire !

Les différents types de classification



On a pour habitude, en France, de classer les bières en fonction de leur couleur. En réalité, le coloris est juste lié à la qualité de torréfaction de l'orge. Les blondes sont élaborées à partir de malt à peine torréfié. Des rousses aux noires, en passant par les brunes, plus le coloris est foncé, plus la torréfaction est élevée. Quant aux bières blanches, elles sont produites à partir de blé. Mais cela ne dit rien sur leur goût.

La vraie distinction entre ces breuvages s'opère en réalité, du point de vue des brasseurs, au niveau de la méthode de fermentation.

On préfère parler de bières à fermentation haute (de 18 à 32 °C), dont les ales, et de celles à fermentation basse (de 6 à 14 °C), appelées lagers. Les unes et les autres peuvent aussi bien être blondes que brunes.

BIÈRES : THECRIMSONMONKEY/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/MALT : LIPSKIY/SHUTTERSTOCK

pour savoir si l'opération est achevée. Je prélève un peu du moût dans un tube et j'y plonge l'outil, puis je lis la mesure. Si elle ne varie pas deux jours de suite, il ne reste plus qu'à embouteiller. Je rajoute 100 g de sucre avant de mettre la bière en bouteilles. Cela permet de relancer la fermentation et de produire du gaz. Je préfère les bouteilles qui se clipsent, c'est plus facile et plus pratique que les capsules ! En tout, il faut compter une après-midi pour brasser et 2 ou 3 h pour mettre en bouteilles. Voilà, faire une bière, ce n'est pas compliqué. Ma première était tout juste satisfaisante, mais je m'améliore avec le temps et les ingrédients, que je sais mieux choisir !"

Chacun sa recette

Joachim Robert conclut : *"Après un an de brassage, j'ai encore des tas de chose à tester. Ma plus grosse erreur ? Ne pas avoir bien nettoyé la cuve de fermentation avant de mettre la bière dedans... Quand j'ai voulu verser la levure, je me suis rendu compte que le processus de fermentation avait déjà commencé ! Rien de grave, mais je l'ai échappé belle ! Depuis, je suis très vigilant sur le nettoyage. J'utilise une éponge douce pour ne rien abîmer et un désinfectant en poudre à base d'eau oxygénée."* Après l'embouteillage, ne vous précipitez pas. Laissez reposer la bière au minimum un mois. Une fois mise en bouteilles, elle peut se garder un an dans de bonnes conditions de conservation.

La fabrication à partir d'un kit reste assez simple. Mais le processus peut vite devenir beaucoup plus complexe. Certains amateurs torréfient leur propre orge, d'autres sélectionnent avec soin leur houblon ou élaborent leur propre levure. Renseignez-vous auprès des brasseries de votre entourage, certaines vendent peut-être de la levure fraîche. D'autres encore inventent leurs propres recettes. Il est, en effet, possible d'aromatiser la bière avec des fruits, des herbes ou des épices. Il n'y a guère de limites que celle de l'imagination ! Petite astuce : notez soigneusement tous les ingrédients. Il est toujours difficile de reproduire une même bière !

PHOTO CI-DESSUS SHAIITH/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

"Le houblon, c'est un peu comme un cépage"

Nicolas Vieillard, brasserie Sagesse, Maisons-Laffitte (78)


MBGN

Quelle est la différence avec la bière faite maison ?
Le processus de fabrication de la bière ne change pas en tant que tel. Avec la microbrasserie, la principale différence, c'est que je n'ai plus le même matériel. Je possède des outils de mesure précis. La fermentation alcoolique est thermorégulée, par exemple. Je décante la bière à température constante, à 6 °C.

Quel conseil donneriez-vous à un amateur ?
Il faut faire attention à ce qu'il n'y ait plus de sucre dans la bière lors de l'embouteillage, sinon la bouteille risque d'exploser, ce qui pourrait provoquer des blessures.

Vous fabriquez vos propres recettes ?
Oui, bien sûr ! J'utilise douze sortes de houblon, cinq types de levure et sept malts. Mais un amateur peut bien s'amuser également en rajoutant plein d'arômes à sa bière. Selon moi, le houblon, c'est un peu comme un cépage pour le vin. Il faut goûter les bières artisanales et tester de nouveaux produits ; cela permet de trouver des idées !

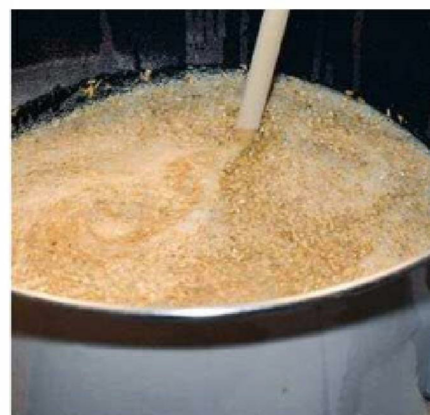
Le brassage tout grain



Le concassage du malt. Quand le brasseur amateur n'utilise pas de kit, il entame le processus en broyant les grains de malt pour les réduire en une farine grossière. Attention, la poudre ne doit être ni trop fine, ni trop épaisse !



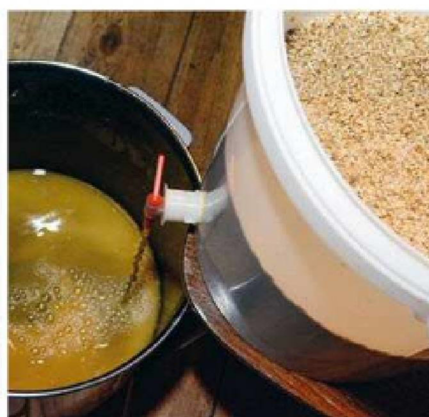
L'empâtage. Le malt broyé est versé dans de l'eau chaude (de 70 à 80 °C). Il existe deux méthodes. Soit l'on porte directement la température à 60 °C pendant 1 h, soit l'on augmente la température par palier, de 45 à 90 °C.



Le brassage. Les enzymes présentes dans le malt décomposent les sucres lents en sucres rapides. Pour que le processus soit efficace, il est préférable de remuer la maïsche (nom du mélange malt et eau) de temps en temps.



Le rinçage des drêches. Les résidus de malt, que l'on nomme les drêches, forment une sorte de gâteau épais qui empêche la filtration. Rincer celui-ci avec de l'eau chauffée à 70 °C permet de récupérer le maximum de sucre.



Le filtrage. Une fois que l'on a ôté les drêches, la filtration peut véritablement commencer. Celle-ci a pour but de retirer les derniers résidus de malt jusqu'à obtenir un jus sucré, coloré et à l'arôme déjà prononcé.



PHOTOS BERND FRIEDEL/IMAGO/STUDIO X

Le houblonnage. La cuisson reprend. Quand le liquide bout, les houblons amérisants sont ajoutés, puis, peu avant la fin de l'opération, c'est le tour des houblons aromatiques. La levure, après refroidissement, change le sucre en alcool.

Pour bien commencer

1. UN KIT COMPLET. Houblon, malt, barboteur, entonnoir… de quoi produire 9 l de bière. Ne manque que la dame-jeanne. ***Nature & Découvertes. Kit bière prestige, 80 € env.*** **2. DES BOUTEILLES.** Ces contenants de 75 cl à fermeture mécanique sont réutilisables à volonté. Ils peuvent aussi se fermer avec une capsule. ***Rolling Beers. Carton de 33 bouteilles de 75 cl à bouchon mécanique, 35 € env.*** **3 DE LA LEVURE.** Conçue pour les bières belges, cette levure de fermentation donne des saveurs fruitées et limite la teneur en alcool. ***Bière & Moi. Levure M47 Belgian Abbey, 3,50 € env. les 10 g.*** **4 LES USTENSILES DE BASE.** Seaux, barboteur, densimètre… ce kit fournit le matériel indispensable. ***Tompress. Kit à bière, 100 € env.*** **5 UN GUIDE PRATIQUE.** Ce livre vous donne tous les conseils pour réussir. ***Rustica éditions.*** **Mes Bières maison**, ***13,95 €.***





Rustica vous donne la parole

Partagez avec nous vos idées, vos astuces, vos conseils et vos recettes de cuisine !



PHOTOS LECTEURS

L'idée récup'

Le monde merveilleux de Gilbert

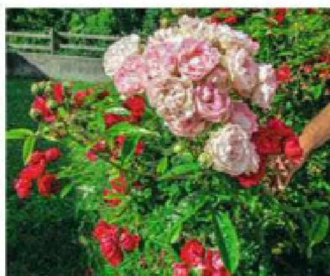
"Dans le jardin de mes parents se trouvait un cerisier que mon arrière-grand-père avait planté, nous écrit Régine Hubert, une lectrice d'Alsace. *Ma mère dit qu'il avait plus de 100 ans. On y tenait tous beaucoup, car il nous faisait de l'ombre les jours d'été. Hélas, il déclinait d'année en année. Il a donc fallu se résoudre à le couper. Mon père, Gilbert, a décidé de le transformer. Et voici le résultat ! Il en est très fier. Ce serait une belle surprise qu'il le retrouve dans* Rustica.*"*

ARBRE REMARQUABLE



Un frêne centenaire

Gilbert Cordel nous a fait parvenir des photos du frêne centenaire qui se trouve sur sa propriété du Sap-André (61). L'arbre est d'autant plus admirable que les frênes sont sérieusement menacés par un champignon *Hymenoscyphus fraxineus*. Le parasite, arrivé dans le Pas-de-Calais en 2008, provoque une maladie, la "chalarose", qui fait de gros dégâts. Notre lecteur va devoir surveiller son arbre !



FLORAISON SURPRISE

Un rosier bicolore

Depuis 20 ans, le rosier de Christine Molero, une lectrice de Peyrus (26), se couvre de fleurs rouge vif. *"Cette année, il m'a fait la surprise de faire une tige couverte de fleurs roses ! C'est extraordinaire !",* s'étonne notre lectrice. Le phénomène s'explique : le porte-greffe a sans doute pris le dessus.

L'astuce de Joseph

Recette à base de purin d'ortie

Joseph Drouet, installé au Fenouiller (85), nous fait connaître la préparation qu'il a élaborée : *"Je mélange de l'ortie avec de la consoude, de la bourrache, des feuilles de rhubarbe, un peu de menthe et de l'ail pilé. Je laisse macérer ainsi 2 kg de végétaux dans 10 l d'eau pendant au moins 2 semaines. Pour arroser, je dilue 1 l de purin dans 10 l d'eau et je verse la préparation au pied des légumes."*

ENVOYEZ-NOUS VOS ASTUCES ET CONSEILS :

1. Envoyez-nous un courriel à :
courrier@rustica-info.fr
2. Adressez-nous votre courrier à :
Rustica rédaction,
15-27, rue Moussorgski,
75895 Paris Cedex 18.
Une sélection sera publiée dans notre magazine. Aucune réponse personnelle ne vous sera directement adressée.

POUR TOUT TROUVER...

JARDIN D'AILLEURS

Il peut être visité lors des journées indiquées sur le site.
Pascale et Alain Alexandre, Marigny, 61200 Moulins sur Orne. Tél. : 06 71 87 35 67. Courriel : gite marigny@orange.fr ou www.lejardindemarigny.fr

Aster 'Golden Spray' :
Domaine de la Source, rue des Fossés, 80135 Saint Riquier. Tél. : 03 22 28 33 33 ou www.ledomainedelasource.fr
Le Châtel des vivaces, 3, rue de Puiseaux, 45300 Givraines. Tél : 02 38 34 20 97 ou www.le chatel des vivaces.com
Pépinières Demoinet, 23, rue Weber, 60350 Attichy. Tél. : 03 44 42 19 68 ou www.pepinieresdemoinet
Pépinière du lac des joncs, 24580 Rouffignac Saint Cernin de Reilhac. Tél. : 05 53 46 78 18 ou www.pepilacdesjonc.com
Malnoë, 44320 Saint Père en Retz. Tél. : 06 34 35 22 10 ou www.larosee.fr

Aster 'Andenken an Alma Pötschke' :
Domaine la Source, voir ci dessus.
Le Châtel des Vivaces, voir ci dessus.
Pépinière du lac des joncs, voir ci dessus.
Pépinières Demoinet, voir ci dessus..
Pépinières Lepage, chemin du Portu, 49130 Les Ponts de Cé. Tél. : 02 41 44 93 51 ou www.lepage vivaces.com

Aster 'Arcturus' :
Le Chatel des vivaces, voir ci dessus.
Lumen, Les Coutets, Creysse, 24100 Bergerac. Tél. : 05 53 57 62 15 ou www.lumen.fr

***Darmera peltata* :**
Lepage, voir ci contre.
Pépinière des Avettes, Marion Basset Lennoz, 378 Varennes, 71290 La Genête. Tél. : 06 50 67 78 11 ou www.pepinieredesavettes.com
Lumen, voir ci contre.
Demoinet, voir ci contre.
La pépinière aquatique, Éric Lenoir (sur RDV), 11, route de Saint Romain, 89116 Saint Romain le Preux. Tél. : 06 15 09 28 45, courriel : pepiniere.ericlenoir@orange.fr ou www.lapepiniereaquatique.com

Impatiens de Balfour :
Le monde des Fougères, 955, chemin du Puits, 06330 Roquefort les Pins. Tél. : 04 93 77 63 38 ou www.pepinieres ezavin.com

Dahlia 'Emory Paul' :
Graines Baumaux, BP 100, 88503 Mirecourt Cedex. Tél. : 03 29 43 00 00 ou www.graines baumaux.fr
Les planteurs de Brigaudière (vente à distance, visite sur RDV) La Brigaudière,177, chemin des Combes, 38760 Varces. Tél. : 06 71 60 59 36 ou www.lesplanteursdebrigaudiere.fr

Ail tubéreux :
Lumen, voir ci contre.
Arom'antique (plantes officinales et condimentaires), 275, chemin la Ville, 26750 Parnans. Tél. : 04 75 45 34 92 ou www.aromantique.com
Les senteurs du Quercy, mas de Fraysse, 46230 Escamps. Tél. : 05 65 21 01 67 ou www.senteursduquercy.com
Ah ! La Ferme des saveurs, Jean Marc Parra, 47180 Castelnau sur Gupie. Tél. : 05 53 20 01 19 ou www.ah-lafermedessaveurs.com
Le Clos d'armoise, Moustoir Lorho, 56450 Theix. Tél. : 02 97 43 62 55 ou www.leclosdarmoise.com

Helianthus 'Lemon Queen' :
Plantagenêt Plantes, 7, rue des Figuiers, Argentay, 49700 Les Verchers sur Layon. Tél. : 02 41 38 14 62 ou www.plantagenetplantes.com
Le Châtel des vivaces, voir ci contre.
Les jardins d'Arhada, 18, le bourg, 33570 Petit Palais et Cornemps. Tél. : 05 57 69 78 11 ou 06 25 48 28 31 ou www.lesjardinsdarhada.com
Pépinière lac des joncs, voir ci contre.
Lepage, voir ci contre.
Demoinet, voir ci contre.
Le Clos d'Armoise, voir ci contre.

MA SEMAINE AU JARDIN

Chou-fleur 'Extra-Hâtif d'Angers' :
Ferme de Sainte Marthe, BP 70404, 49004 Angers Cedex 01. Tél. : 0 891 700 899 ou www.fermedesaintemarthe.com

Chou-fleur 'Belot F1' :
Graines Baumaux, voir ci contre.

Chou cabus 'Pointu de Châteaurenard' :
Magellan, BP 10004, 59882 Lille Cedex 9. Tél. : 0 892 395 100 ou www.magellan bio.fr

Chrysanthème 'Brennpunkt' :
Domaine de la Source, voir ci contre.

Callune 'Sandy' :
Pépinières Lepage, voir ci-contre.

GAZETTE DU BIO

Graines de seigle bio :
Magellan, voir ci contre.

Graines de fève 'Red Epicure' :
Graines del Païs, 16, rue de la Pompe, 11240 Bellegarde du Razès. Tél. : 04 68 69 81 79 ou www.grainesdelpais.com. Courriel : contact@ grainesdelpais.com

FICHES PLANTES

Kiwi 'Monty' :
Plante courante en jardineries.
Pépinière La Feuillade, 30450 Genolhac (certifié Écocert). Tél. : 04 66 61 15 92 ou www.lafeuillade.com
Pépinières Travers, domaine de Bellevue, 45590 Saint Cyr en-Val. Tél. : 02 38 66 13 70 ou www.clematite.net

Kiwi 'Sorelli' :
Pépinières Jacques Briant, Vepex Jacques Briant, 49486 Saint Sylvain d'Anjou, Cedex 9. Tél. : 0 892 164 949 ou www.jacques briant.fr
Plantes & jardins, tél. : 0 892 16 40 50 ou www.plantes et jardins.com
Pépinière du Bosc (uniquement sur rendez vous), route de Lodève, 34700 Saint Privat. Tél. : 06 61 65 34 20. Courriel : contact@pepinieredubosc.fr ou www.pepinieredubosc.fr

Kiwaï 'Issai' :
Truffaut, tél. : 0 810 810 698 ou www.truffaut.com
Jardiland, tél. : 01 64 80 84 00 ou www.jardiland.com
Pépinière du Bosc, voir ci dessus.
Pépinières Travers, voir ci dessus.
Le Jardin du Pic-Vert, 2, rue du Moulin, 80110 Domart sur la Luce. Tél. : 03 22 46 69 86 ou www.jardindupicvert.com
Plantes & jardins, voir ci contre.

Kiwaï 'Maki Amdue' :
Botanic, tél. : 0 811 907 474 ou www.botanic.com

Kiwaï 'Ken's Red' :
Pépinières Travers, voir ci contre.
Le Jardin du Pic-Vert, voir ci contre.
Jacques Briant, voir ci contre.
Jardinerie Truffaut, voir ci-contre.

DOSSIER

Caroline Poulbot, moulin de la Mariette, 27130 Verneuil sur Avre. Tél. : 04 74 01 23 10 ou www.nichoirs schwegler.fr

Pont à écureuils :
Accès cimes, pose d'écuroducs, Benjamin Rebreyend. Tél. : 06 80 11 87 57 ou www.accescimes.com

DE LA TERRE À LA TABLE

Hôtel-restaurant du Vieux Pont, famille Fagegaltier Rouquier, 12390 Belcastel. Tél. : 05 65 64 52 29 ou www.hotelbelcastel.com.

MANGER SAIN

Bonduelle, www.bonduelle.fr
Germline, www.germline.fr
Nutiforme, vente en ligne : www.lavieclaire.com

UNE CERTAINE IDÉE DE LA QUALITÉ

Kit bière prestige :
Nature & découvertes, tél. : 01 83 77 00 00 ou www.natureetdecouvertes.com

Bouteilles de 75 cl :
Rolling Beers, tél. : 0 972 396 800 ou www.rolling beers.fr

Levure M47 Belgian Abbey :
Bière & Moi, 9, bd Edmond Michelet, 69008 Lyon. Tél. : 09 51 48 16 05 ou www.biereetmoi.fr

Kit à bière :
Tompress, tél. : 05 63 71 44 99 ou www.tompress.com

Rustica

Rustica SA, filiale du groupe Média Participations,
15-27, rue Moussorgski – 75895 Paris Cedex 18
Standard : 01 53 26 33 00
Internet : http://www.rustica.fr

Service abonnements,
B 200, 60643 Chantilly Cedex.
Tél. : 03 44 62 52 28,
du lundi au vendredi de 9 h à 18 h.

Courriel : abonnements@rustica.fr
Pour être rappelé : **laissez vos coordonnées sur www.abo.rustica.fr**
Tarif abonnement France : 50 n^{os} à 79,90 €.

Directeur de la rédaction : Alain Delavie.
Rédactrice en chef adjointe chargée de la technique : Corinne Beaudouin.
Chef de service maison : Nathalie Collin.
Chef de service jardin : Karin Maucotel.
Chef de rubrique actus : David-Manuel Fouillé.
C'est moi qui l'ai fait/massif modèle : Pierre Nessmann.

Direction artistique : Xavier Peyrottes.
Rédacteurs-graphistes : Aline Bahuchet (1re), Marc Béguin, Catherine Joachim, Gérard Bahuchet, Christine Chaptinelle.
Secrétaire générale de la rédaction : Véronique Gonzalez

Secrétaires de rédaction : Florence Blondel, Claude Bourdel, Jérôme Verroust (1er).
Chef du Pôle Image : Isabelle Dalle.
Iconographes : Annie Hermans, Anne Calvet, Stéphanie Chaillot
Photographes : Christian Hochet, Frédéric Marre.
Assistante de la rédaction : Muneerah Shamsudine.

Président directeur général de la société Rustica SA et directeur de la publication : Vincent Montagne.

Directeur général délégué : Benoît Pollet.

Régie commerciale intégrée : Régie Média Passions, tél. : 01 53 26 30 05.

Directrice marketing et diffusion
Directrice commerciale de la régie : Anne Clébant, tél. : 01 53 26 32 65.
Directeurs de publicité : Pascal Declerck. Tél. : 01 44 84 84 92. pascal.declerck@regie-mp.com
Inna Korogodina. Tél. : 01 53 26 33 06. inna.korogodina@regie-mp.com
Chef de publicité : Fanny Lambert. Tél. : 01 53 26 34 71. fanny.lambert@regie-mp.com
Directeur de clientèle : Olivier Flot. Tél. : 01 44 84 84 53. olivier.flot@regie-mp.com

Assistant publicité : Cédric Turpin. Tél. : 01 53 26 34 69. cedric.turpin@regie-mp.com

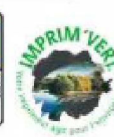
Directeur de la diffusion et abonnement: Benoit Fron. Tél. : 01 53 26 32 65.
Contact diffuseurs et dépôts de presse : service vente *Rustica*, tél. : 01 53 26 32 64.
Communication : Agence Think+, tél. : 06 16 34 40 60. think@bourgarel.eu
Directeur de la fabrication : Claude Pedrono. Tél. : 01 53 45 80 80.
Photogravure : Key Graphic, 4, allée Verte, 75011 Paris.

Impression : Maury - Malesherbes (45).
Dépôt légal octobre 2016.
Vente au numéro MLP.
Commission paritaire n° 0218 K 82753.
ISSN 2270-1915.











31. Près Revel.Recherchons couple jeunes retraités pour gardiennage et entretien propriété d'agrément contre logement indépendant.
Tél. : 05 62 30 22 52

76. Ouville-La- Rivière. Particulier vend jolie chaumière bord de mer. Rdch: cuisine aménager, séjour de 30m² avec cheminée, buanderie, dégagement, salle de bain, wc. Etage : 3 chambres, jardin d'agrément avec abris jardin, belle terrasse avec barbecue. Garage.
Prix. : 137 000 €
Tél. : 06 22 40 62 37
habisko@aol.com

89. Dans un joli village à 10 minutes de l'autoroute, vends une maison à rénover +grenier. Cours close, belle grange de 110 m² et puits. Jardin de 270 m² au bord d'une rivière à truites.
Prix. : 75 000 €
Tél. : 05 62 66 20 42 (HR).

27. Maison au Vert. Vend maison très agréable de 100 m² sur 6000 m² de terrain. Double séjour, 3 chambres, 1 salle d'eau et 1 sdb. Double garage, atelier, chalet.
Prix. : 150 000 €
florence.l75@gmail.com





JEUX



MOTS FLÉCHÉS

LA CHÈVRE

Qui concerne une région / Poil de l'angora		Touffe de poils sous son menton / Pour conspuer		Elle y est au vert / Prénom féminin		Pièce de charpente		Crier tel l'aigle / Ôtera la coquille d'un œuf dur		Frappa à coups répétés		Donne le ton / Par		On fabrique le banon et le picodon avec le sien
						Chlorure de sodium / Trouble de la circulation				Soutien				
Les siennes sont arquées / Plat mijoté							C'est son petit						Instrument à corde	
					Fit passer de vie à trépas / Nigauds					Asséché / Sous-famille				
Opposé au changement		Elle sent le sapin / Place côte à côte					Terrain clos pour joutes et tournois					Conjonction / Serré		
				Héroïne d'Hugo accompagnée de sa fidèle Kurai / Poisson										S'exprimer à sa façon
Acquiesce	Pays possédant le plus grand cheptel / Indique le lieu						Retombé en enfance		Au travers de / Combinés				Ses cornes ont la forme d'une lyre	
						Buffle / ... *plus ultra*, c'est ce qu'il y a de mieux					Ville du Japon			
Interjection / Empressement			Cracheur de feu / Floué					S'inscrit en faux / Héros de Brecht				Il joue au stade de Gerland		
				Blanquette est celle de M....							Le sens dont l'organe est l'œil			
Il a été allaité par Amalthée					Tiroir à recettes							Symbole chimique du chrome		

SUDOKU

En vous aidant des chiffres déjà placés, remplissez la grille de manière que :
- chaque ligne - chaque colonne - chaque carré de 3 par 3, ne contiennent qu'une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

moyen

2					1		6	
5		1	6	2			8	3
					5	4		1
	2			7		8	3	
8								4
	1	9		4			7	
6		8	9					
1	9			6	7	3		8
	3		5					6

difficile

6	3	4			2	8		
					6			
1	2			9	4			3
4				6			8	
		6				3		
	8			5				2
2			6	4			7	1
			9					
		8	1			9	3	6

DEVINETTE

CAVIAR POURPRE

En quelle année le piment d'Espelette a t-il été reconnu par une Appellation d'origine contrôlée ?

- 1980
- 1990
- 2000

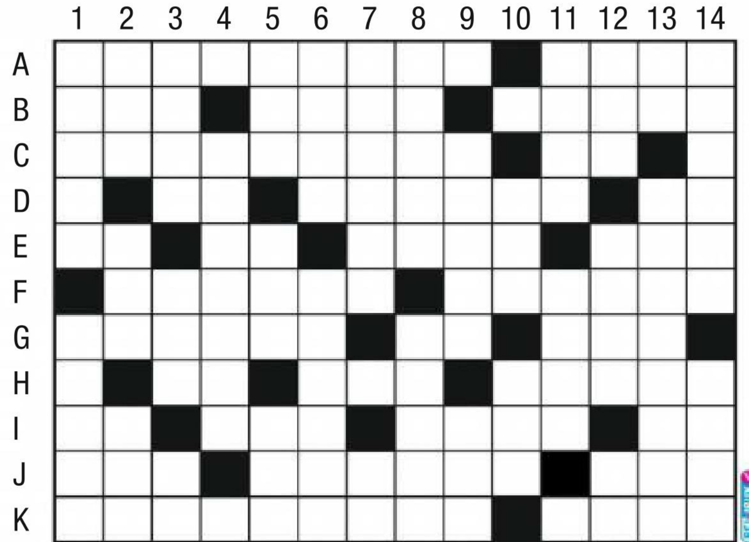


Réponse : en 2000.

MOTS CROISÉS

Horizontalement : **A.** Un fléau pour le jardinier. Porteurs de grappes. **B.** Une tête à piquer. Fille d'Eurytos. Portique de jardin japonais. **C.** Herbacée de la famille des Solanacées. Négation. **D.** Cité sur la Bresle. Prénom féminin. Île vers Oléron. **E.** Strontium. Secteur d'usines. Perdit son droit d'aînesse. Espion du roi. **F.** Petite bugle. Feuille de chêne, par exemple. **G.** Proche de sa cousine bette. Soleil antique. Arbre en Inde. **H.** L'un chasse l'autre. Découpe de côte bretonne. Base de panier ou de corbeille. **I.** Avant *libitum*. Elle manque parfois en été. Shoota. Il vit au ralenti. **J.** Fait de l'ombre. Sauvage ou poivrée. Objectif. **K.** Bons endroits pour boire le petit vin blanc. Déboîté.

Verticalement : **1.** Chou pommé. Il est tiré du semis. **2.** Dame d'autrefois. Ville du Brésil. Laurel et Hardy. **3.** Rejoint la Vilaine. En passant par. Tendance. **4.** Minette ou lupuline. **5.** Réfuta. Congé dominical. Cheville ouvrière. **6.** Sommeil d'enfant. Ville d'Aragon. **7.** Une plante d'aquarium. Phase lunaire. **8.** Proches des petits roberts. Pomme de terre. **9.** Afficha. Monogramme de Jésus. **10.** Expédia *ad patres*. Division de la couronne suédoise. **11.** Sorte de pomme de pin. Voisin de l'Afar à Djibouti. **12.** Longue période. Il est au bord de la ruine. Sifflé. **13.** Rapport de cercle. Ils égalisent les terrains. **14.** Herbacée ornementale. Pratique de culte.



COMBINAISONS GAGNANTES

OISEAUX EN VOL

Soyez aux premières loges pour observer les oiseaux migrateurs. Reliez ces lieux à leurs départements.



P. BOURGUIGNON/SP

1. Col du Fau
2. Défilé de l'Écluse
3. Falaise de Carolles
4. Lac du Der (photo)
5. Marais d'Orx
6. Pointe de Grave
7. Vallée de Chaudefour

A. Isère
B. Gironde
C. Ain
D. Landes
E. Manche
F. Haute Marne et Marne
G. Puy-de-Dôme

Réponses : 1-A, 2-C, 3-E, 4-F, 5-D, 6-B, 7-G.

PHOTOS MYSTÈRE

QUELLES SONT CES FEUILLES D'ARBRES ?



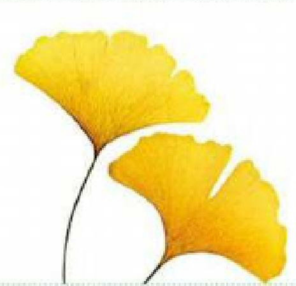
1.



2.



3.



4.

H. LARSSON (PHOTO 1), MADLEN (2), M. CERUTI (3), J. LIN (4)/SHUTTERSTOCK

Réponse : 1-Peuplier tremble, 2-Marronnier d'Inde, 3-Liquidambar, 4-Gingko biloba

LES SOLUTIONS DU NUMÉRO 2442

les mots fléchés



■	C	■	A	■	E	■	G	■	L	■	D	■	D	■
F	L	E	U	R	S	■	R	O	I	T	E	L	E	T
■	A	R	T	I	C	H	A	U	T	■	C	A	■	R
I	S	E	O	■	R	O	T	I	■	P	A	M	P	A
■	S	■	M	A	I	■	I	R	M	A	■	A	R	C
C	A	E	N	■	M	O	N	■	A	V	I	S	O	■
■	■	N	E	V	E	U	■	B	R	E	F	■	V	U
G	E	L	■	I	■	R	O	U	G	E	■	L	E	S
■	C	A	R	D	E	S	■	T	E	■	R	E	N	E
S	U	C	E	E	■	E	R	S	■	S	A	U	C	E
■	S	E	M	E	U	S	E	■	F	I	B	R	E	S

les mots croisés



M	O	N	N	A	I	E	S	D	U	P	A	P	E
A	L	I	E	N	S	■	A	U	N	E	■	O	C
R	E	T	S	■	E	B	R	E	■	S	E	T	H
C	A	R	■	A	R	A	■	S	P	E	T	■	E
E	C	E	R	V	E	L	E	■	E	T	A	I	N
S	E	■	H	A	■	A	L	I	T	A	■	R	I
C	E	N	E	L	L	I	E	R	■	S	I	A	L
E	■	E	N	E	E	■	V	E	R	■	S	I	L
N	O	T	A	■	V	I	E	■	A	I	S	■	O
T	L	■	N	B	■	C	E	P	■	M	U	N	I
S	A	L	S	I	F	I	S	■	F	L	E	U	R

sudoku

moyen

6	8	5	2	7	3	9	1	4
2	3	1	9	8	4	6	7	5
4	9	7	1	5	6	8	2	3
3	7	8	5	9	1	2	4	6
5	6	9	4	2	7	1	3	8
1	4	2	6	3	8	7	5	9
7	5	4	8	6	2	3	9	1
9	2	6	3	1	5	4	8	7
8	1	3	7	4	9	5	6	2

difficile

8	9	2	3	6	1	5	4	7
1	5	3	4	7	2	9	6	8
6	4	7	8	5	9	3	2	1
3	7	8	9	1	4	2	5	6
9	2	5	6	8	7	4	1	3
4	1	6	2	3	5	7	8	9
5	8	9	1	4	3	6	7	2
7	3	1	5	2	6	8	9	4
2	6	4	7	9	8	1	3	5

LA SEMAINE PROCHAINE



PROVEN WINNERS/SP

À la une

HUIT POTÉES D'HIVER

*Égayez l'automne et la mauvaise saison en préparant des potées pour **la terrasse, les rebords des fenêtres, la véranda ou le jardin.** Suivez nos exemples en mariant **jolis contenants, couleurs vives** ou **pastel,** pour prolonger le décor.*

ET AUSSI...

NOUS, ON LES AIME
Les petits fruits de Ribanjou

FICHES
4 saxifrages d'automne

DE LA TERRE À LA TABLE
La châtaigne

DOSSIER
Chauffage : quelle énergie choisir ?

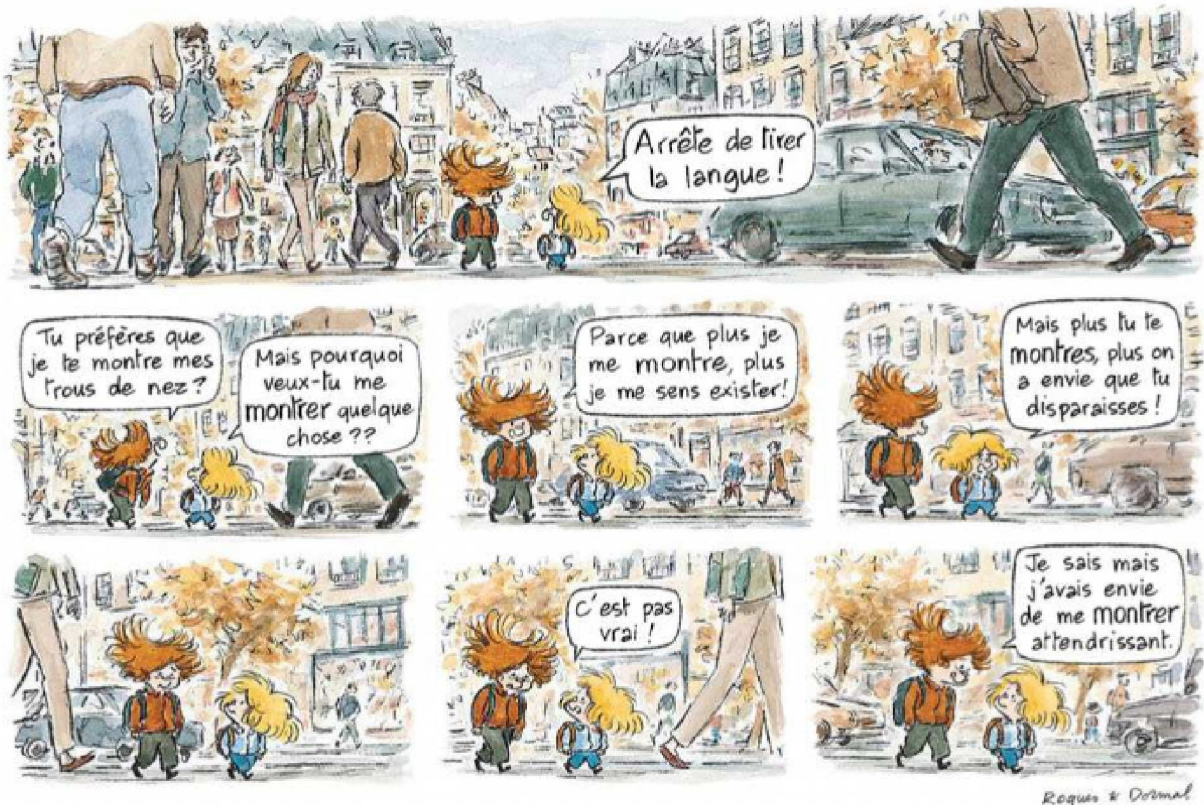
MA SEMAINE AU JARDIN

POTAGER # **Je couvre le sol avant l'hiver** # **Je découvre la poire de terre** # FRUITS # **J'apprends comment sont pollinisés les pruniers** # FLEURS # **Je découvre 4 graminées déco**

Gym



Montrer



Extrait de *Pico Bogue, Question d'équilibre,* de D. Roques et A. Dormal, éd. Dargaud.



L'EXPERT DE VOTRE SANTÉ

Depuis 1992, nous vous offrons le meilleur des plantes, vitamines et minéraux, pour une santé chaque jour renforcée !

LABORATOIRES ILAPHARM

VOS PRODUITS DÈS 5€

MOBILITÉ ARTICULAIRE
Harpagophytum BIO

Entretenez votre souplesse et votre santé articulaire. Vous préservez ainsi votre liberté de mouvement.



60 gélules
Réf : PHAB ~~11,90€~~ **5€**

BRÛLE-GRAISSE
Guarana BIO

Boostez la combustion et l'élimination des graisses, dans le cadre d'un régime minceur.



60 gélules
Réf : PGUB ~~13,20€~~ **6€**

SOMMEIL
Passiflore BIO

Vous êtes anxieux, nerveux ? Calmante et apaisante, la Passiflore procure un sommeil de qualité sans accoutumance ni somnolence.



60 gélules
Réf : PPAB ~~12,50€~~ **5€**

JAMBES LOURDES
Vigne Rouge BIO

La Vigne Rouge active votre circulation sanguine et soulage vos sensations de jambes lourdes.



60 gélules
Réf : PVRB ~~11,80€~~ **5€**

VITALITÉ ET LIBIDO
Maca BIO

La Maca est une source d'énergie et de vitalité. Elle stimule le désir sexuel et a des vertus aphrodisiaques.



60 comprimés
Réf : PMAB ~~13,70€~~ **6€**

PROSTATE
Huile de Courge BIO

Retrouvez des nuits paisibles ! Elle aide à maintenir une prostate en bonne santé et ainsi un bon confort urinaire.



60 capsules
Réf : PPCB ~~12,20€~~ **5€**

OS ET ARTICULATIONS
Silicium Organique et Vitamine C

Du silicium, constituant naturel des os et cartilages, et de la vitamine C pour la formation du collagène.



500 ml
Réf : PSI ~~15,90€~~ **7€**

DOULEURS ARTICULAIRES
Prêle BIO

Gardez le plaisir de bouger ! Elle soulage les douleurs articulaires et aide à réduire les raideurs.



60 gélules
Réf : PPRB ~~12,50€~~ **6€**

DRAINEUR
Artichaut-Radis Noir BIO

L'Artichaut favorise le fonctionnement du foie et détoxifie. Idéal aux changements de saison.



10 ampoules
Réf : PXRAB ~~11,90€~~ **5€**

FATIGUE NERVEUSE
Magnésium et B6

Magnésium et vitamine B6 contribuent au bon fonctionnement du système nerveux ainsi qu'à réduire la fatigue.

Allergène : poisson.



60 gélules
Réf : PMM ~~11,20€~~ **5€**

UN ESPRIT VIF
Ginkgo Biloba BIO

Véritable arbre de jouvence, il favorise votre circulation cérébrale pour conserver un esprit vif et alerte.

Ne pas associer avec des anti-coagulants.



60 gélules
Réf : PGBB ~~12,30€~~ **6€**

FOIE
Desmodium BIO

Draineur hépatique par excellence, le Desmodium favorise le fonctionnement du foie.



60 gélules
Réf : PDEB ~~12,80€~~ **5€**

J'économise plus de 50% sur cet exemple

Harpagophytum BIO	~~11,90~~	5,00€
Vigne Rouge BIO	~~11,80~~	5,00€
Prêle BIO	~~12,50~~	6,00€
Ginkgo Biloba BIO	~~12,30~~	6,00€
Maca BIO	~~13,70~~	6,00€
Compagnon Rouge		OFFERT
Frais de port	~~5,80~~	OFFERTS
Total	~~68,00~~	**28,00€**

VOS 3 CADEAUX

L'ÉLÉGANT COMPAGNON ROUGE



OFFERT

Sa couleur rouge rubis et ses multiples poches intérieures en feront un accessoire de choix.

Dimensions : 19,3 x 10,3 x 2,5 cm
Matière : PU PVC. Livré vide.

LES FRAIS DE PORT

0€ dès 15€ d'achat **OFFERTS**

LE CATALOGUE



OFFERT

Avec plus de 100 produits

TOUS NOS PRODUITS PEUVENT CONTENIR DES TRACES DE GLUTEN.

OFFRE VALABLE 1 MOIS

OFFRE DÉCOUVERTE

www.ilapharm.com

Vos coordonnées

☐ Mme ☐ Melle ☐ Mr

Nom, prénom : ....

Adresse : ....

....

Code postal |_|_|_|_|_| Ville : ....

Donnez-nous votre date d'anniversaire, nous vous réservons un cadeau à cette occasion : |_|_|_|_|1|9|_|_|

Choisissez votre mode de paiement

☐ **Par carte bancaire :**

N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_|_|_| Signature :

Je note les 3 derniers chiffres du n° inscrit au dos de ma carte : |_|_|_|

☐ **Par chèque :** à l'ordre des Laboratoires ILAPHARM



Par courrier :
Laboratoires ILAPHARM
C/O BSL, BP 60475, 35171 BRUZ CEDEX

Par téléphone :
01 49 09 11 11 de 9h à 13h et de 14h à 18h du lundi au vendredi.

Nom du produit	Réf	Qté	Prix réduit	Total
Harpagophytum BIO	PHAB		5€	
Guarana BIO	PGUB		6€	
Passiflore BIO	PPAB		5€	
Vigne Rouge BIO	PVRB		5€	
Maca BIO	PMAB		6€	
Huile de Courge BIO	PPCB		5€	
Silicium Organique et Vitamine C	PSV		7€	
Prêle BIO	PPRB		6€	
Artichaut-Radis Noir BIO	PXRAB		5€	
Magnésium et B6	PMM		5€	
Ginkgo Biloba BIO	PGBB		6€	
Desmodium BIO	PDEB		5€	
☐ je reçois **GRATUITEMENT** mon **Compagnon Rouge**				**OFFERT**
☐ ma commande atteint 15€, ***j'économise 5,80€ sur les frais de port***				**OFFERTS**
☐ ma commande est inférieure à 15€, je rajoute 5,80€				



Les Laboratoires ILAPHARM sont membres de la fédération de la vente à distance et appliquent rigoureusement sa charte d'engagement qui respecte les droits des consommateurs.

Code privilège : CS207

TOTAL ....,........€